

**PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ALUNOS DO
QUARTO ANO DE CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE EM UMA UNIVERSIDADE
PARTICULAR DE VÁRZEA GRANDE- MT**

Ana Carolina da Silva¹, Hélyda Martins da Silva¹, Karollyne Marinho Costa¹, Rayane
Rodrigues dos Santos¹, Paula Pexe Machado²

¹ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ² Mestre em Ciências da Saúde, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

RESUMO

O Brasil é um país onde a prevalência de obesidade segue aumentando, pois, os jovens buscam cada vez mais por alimentação rápida, com isso favorece uma grande elevação no consumo de alimentos processados e consequentemente a substituição de refeições ricas em diversos nutrientes. O objetivo do estudo foi avaliar hábitos alimentares e estado nutricional de alunos do quarto ano de cursos da área da saúde em uma universidade particular de Várzea Grande- MT. A população de estudo foi composta por 40 estudantes entre 20 a 38 anos de ambos os sexos. O estado nutricional foi avaliado pelo Índice de Massa Corporal (IMC) mediante peso e altura referidos, classificado de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). O consumo alimentar dos participantes, foi analisado de acordo com o Questionário de Frequência Alimentar (QFA). Os resultados obtidos foram divididos por estado nutricional e por sexo, analisando a frequência do consumo de alimentos saudáveis e alto valor energético, revelando assim hábitos alimentares satisfatórios ou não, de acordo com cada grupo alimentar. Concluiu-se que os resultados mostraram-se insatisfatórios, pois apesar dos acadêmicos terem acesso a informações sobre hábitos saudáveis, não fazem uso desse conhecimento.

Palavras chaves: Obesidade. Questionário Alimentar. Hábitos Alimentares. Estado Nutricional.

ABSTRACT

Brazil is a country where the prevalence of obesity continues to increase, as young people increasingly seek fast food, which favors a large increase in the consumption of processed foods and consequently the substitution of meals rich in various nutrients. The objective of this study was to evaluate dietary habits and nutritional status of fourth year students of health care courses at a private university in Várzea Grande, MT. The study population was composed of 40 students between 20 and 38 years old of both sexes. The nutritional status was evaluated by Body Mass Index (BMI) by weight and height, classified according to the World Health Organization (WHO). The food consumption of the participants was analyzed according to the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results were divided by nutritional status and sex, analyzing the frequency of consumption of healthy foods and high energy, thus revealing satisfactory or not, according to each food group. It was concluded that the results were unsatisfactory, because although the students have access to information about healthy habits, they do not make use of this knowledge.

Key words: Obesity. Food Questionnaire. Eating habits. Nutritional status

INTRODUÇÃO

O Brasil é um país onde a prevalência de obesidade segue aumentando, segundo a VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquéritos Telefônicos), a prevalência de excesso de peso em jovens de 18 a 24 anos em 2015 foi de 28,1% e de 25 a 34 anos foi 46%, entre homens e mulheres (VIGITEL, 2015).

De acordo com a organização mundial da saúde (OMS) em 2008, a prevalência de excesso de peso em adultos estava presente em 50,1% dos homens e 48% das mulheres brasileiras. Já a obesidade podia ser observada em 12,55 % dos homens e 16,9% das mulheres (OMS, 2012).

Entretanto, devido a procura pela facilidade do dia a dia, jovens optam por alimentação rápida fora de casa, com isso ocorre um grande aumento no consumo de alimentos processados e consequentemente a substituição de refeições ricas em diversos nutrientes saudáveis. Em relação aos hábitos alimentares de jovens, afirma-se que, estão submetidos cada vez mais a um alto consumo calórico, pois considera-se como público-alvo para a indústria de alimentos, das redes de “*fast food*” e das propagandas feitas pelas mídias (SICHERI e SOUZA, 2008).

Todavia, a obesidade trata-se de uma doença crônica que aumentou a prevalência nos últimos anos, é caracterizada pelo grande acúmulo de gorduras, assim predispondo aos jovens a desenvolver doenças cardiovasculares entre outras (GRILLO e GORINI, 2007). Entretanto a modificação do consumo alimentar de estudantes, a prática de atividade física, a ansiedade juntamente com o estresse, consumo de álcool, pode acarretar em um estresse físico e mental durante a vida acadêmica (VIEIRA et al; 2002).

Com o propósito de avaliar as mudanças de hábitos alimentares, o QFA (Questionário de frequência alimentar) ao ser aplicado nos disponibiliza rapidez e eficácia para coleta de dados epidemiológicos, facilitando a mensuração do consumo alimentar habitual de uma determinada população (FISBERG *et al*; 2009).

Assim sendo, o estudo do consumo alimentar e estado nutricional dos acadêmicos apresenta-se como importante ferramenta de avaliação do número de jovens com probabilidades de desenvolver diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar hábitos alimentares e estado nutricional de alunos do quarto ano de cursos da área da saúde em uma universidade particular de Várzea Grande- MT.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo observacional transversal, envolvendo estudantes da área da saúde do Centro Universitário de Várzea Grande-MT (UNIVAG), localizado na Av. Dom Orlando Chaves, Cristo Rei. Dentre os cursos, escolhidos, medicina e nutrição, ambos são oferecidos pela instituição com média de quatro anos e seguem cursando o 7º e 8º semestre. Para a escolha dos cursos que seriam avaliados, considerou-se os conhecimentos adquiridos durante a graduação, referente à hábitos alimentares e DCNT. Os dados foram coletados no mês de março do ano de 2017.

Para a coleta de dados antropométricos utilizou-se peso e altura autorreferidos, que foram coletados no momento da aplicação do questionário, por meio das perguntas: “Qual seu peso?” e “Qual sua altura?”. Avaliação do estado nutricional da amostra, foi feito através do índice de massa corpórea (IMC) $IMC = \frac{Peso}{(Altura)^2}$, e classificado de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os dados referentes a qualidade da dieta consistiram na aplicação de um questionário de frequência alimentar para avaliar a ingestão semanal dos alimentos. Ele é composto por 10 grupos alimentares que continham em torno de 15 tipos de alimentos, tendo como opção de frequência de consumo alimentar de nenhuma a 7 vezes na semana (SISVAN, 2008). No momento da tabulação de dados, os grupos foram divididos em alimentos saudáveis e de alto valor energético, ambos categorizados em frequência de ingestão <4 ou ≥4 vezes na semana.

O instrumento avaliativo contribuiu qualitativamente com um levantamento sobre o consumo alimentar de estudantes regularmente matriculados nos cursos da área da saúde sendo estes do sexo masculino e feminino, com idade média de 25,27 anos (dp±3,78), que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A população do estudo foi composta por 40 alunos da área da saúde, a aferição dos dados foi realizada em dias de atividades habituais dos estudantes.

As tabulações foram feitas pelas planilhas eletrônicas do Excel Microsoft 2013 e os resultados obtidos foram expressos em gráficos onde pode-se notar o consumo

mediano semanal dos alimentos por categoria e estado nutricional da população de estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O total da amostra foi de 40 acadêmicos, entre os cursos de nutrição e medicina, sendo 82,5% feminino e 17,5 % masculino. A idade média da população de acadêmicos foi de 25,27 anos ($dp \pm 3,78$). Observou-se na população estudada, que aproximadamente 70% encontravam-se eutróficos e 30% com excesso de peso, de acordo com a classificação do (IMC) índice de massa corporal (Tabela 1).

Tabela 1. Indicadores populacionais de uma universidade privada de Várzea Grande-MT, 2017.

Indicadores	N	%	
Sexo			
Masculino	7	17,5	Em rel aç ão
Feminino	33	82,5	
Curso			
Medicina	20	50	à cla ssif ica çã o
Nutrição	20	50	
Estado Nutricional			
Eutrófico	28	70	do est
Excesso de peso	12	30	
Total	40	100	

ado nutricional, de acordo com IMC por cursos, os resultados apontaram uma prevalência de eutrofia, sendo 85% do curso de medicina e 55% nutrição. Quanto ao excesso de peso, os resultados indicam que este estado nutricional prevalece em 45% do curso nutrição e 15% no curso de medicina (Gráfico 1).

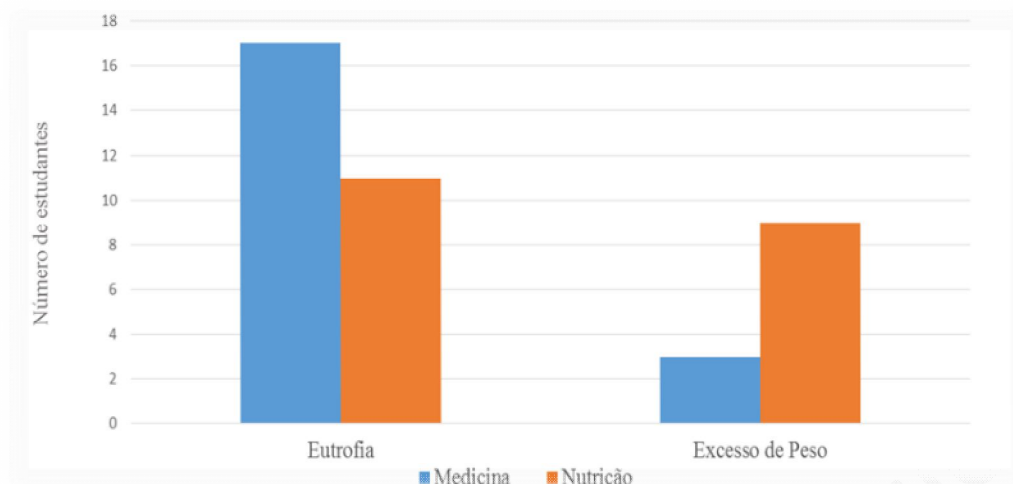


Gráfico 1. Classificação do estado nutricional da amostra por curso de uma universidade particular de Várzea Grande-MT, 2017.

No que se refere a avaliação do estado nutricional realizado com IMC, é possível identificar fatores de risco como obesidade e a desnutrição. Diante dos resultados obtidos na pesquisa nota-se que a maioria da amostra se encontrava eutrófica. Em contrapartida no estudo epidemiológico realizado pela VIGITEL no ano de 2015, aonde analisou-se o estado nutricional da população a partir do peso e altura autorreferidos, observou-se excesso de peso e obesidade entre jovens no Brasil, os dados apresentados indicam uma prevalência de excesso de peso em jovens de 18 a 24 anos de 28,1%, e de 25 a 34 anos de 46,0% em relação a obesidade que foi de 7,0% entre 18 a 24 anos, e 15,6% entre 25 a 34 anos em ambos os sexos (Brasil, 2015).

Dos alimentos saudáveis presentes no QFA, dentre os mais consumidos pela população eutrófica, 50% da população consumiam salada crua, frutas frescas e feijão, em uma frequência de 5 vezes na semana. Pela população que se encontrava em estado nutricional de excesso de peso, os alimentos saudáveis mais consumidos, foram o feijão e o leite, sendo consumidos por 50% da população em aproximadamente 6 vezes na semana (Gráfico 2).

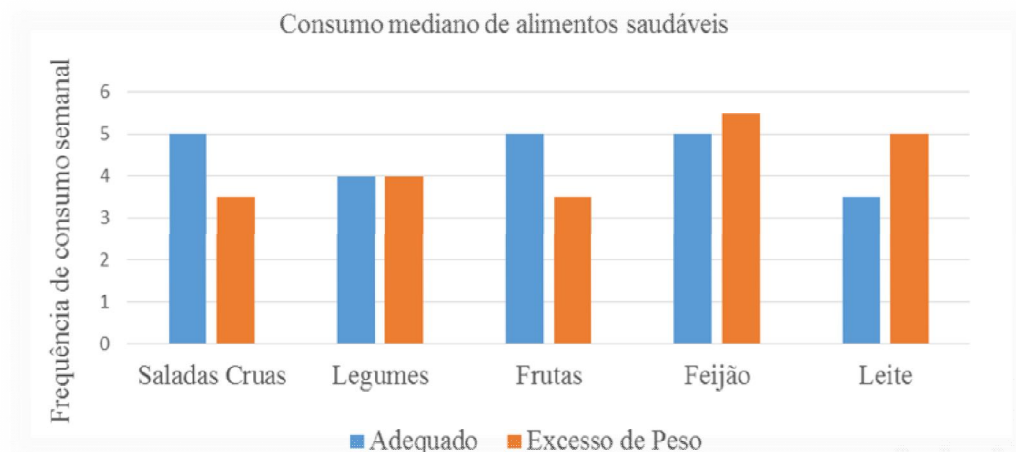


Gráfico 2. Consumo mediano de alimentos saudáveis por estado nutricional dos acadêmicos de uma universidade particular de Várzea Grande-MT, 2017.

Em relação ao consumo alimentar, quando se verifica a ingestão de feijão, o consumo deste grupo foi adequado pela população eutrófica sendo ingeridos em 57,15% em uma frequência de 5 vezes na semana. E quem mais consumia foi a população do sexo masculino, sendo a frequência diária. Assim como FEITOSA et al. (2010) em uma amostra de 718 estudantes, observou que o consumo de feijão esteve dentro do padrão das recomendações diárias para esse grupo de alimentos, pois 76% dos estudantes consumiam mais de quatro vezes por semana. Esses resultados também foram encontrados por AQUINO et al. (2015), considerando-se o feijão como consumo satisfatório entre estudantes e como importante fonte proteica de origem vegetal sendo ele item básico do padrão alimentar brasileiro.

Em relação a frequência do consumo de frutas frescas do grupo de eutróficos (64,29%) considerou-se alta sendo consumida maior que 4 vezes na semana. Porém comparado aos outros artigos, AQUINO et al. (2015) apresentou resultados contrários do presente estudo, que demonstrava uma baixa frequência de frutas, FEITOSA et al. (2010) abordou baixa ingestão deste grupo de alimentos. De acordo com OLIVEIRA et al. (2015), a frequência de consumo de frutas entre alunos do último semestre do curso de graduação em nutrição foi de 34,4%, o consumo de frutas foi baixo em relação a população deste estudo. Num estudo da ASBRAN (2015) verificou-se que o consumo de frutas atinge 28,3% do total do sexo feminino e apenas 19,3% do masculino.

Quando estratificamos a população em excesso de peso e eutrofia, no que se refere ao consumo de legumes e verduras, 57,15% do grupo de eutróficos apresentou ingestão maior que 4 vezes na semana. Para SILVA (2013), o baixo consumo de legumes e verduras indica preocupação com a alimentação adequada e com a saúde, pois estes têm papel fundamental para prevenção de algumas doenças. Independente do gênero, FEITOSA et al., 2010, alega que os estudantes apresentam baixa ingestão em relação ao consumo diário.

Os resultados encontrados sobre o consumo dos alimentos de alto valor energético por estado nutricional, evidenciou que a população com o estado nutricional eutrófico, a frequência que mais prevaleceu foi o consumo de refrigerantes, nenhuma vez na semana. Entretanto, no caso do hambúrguer, 50% da população diziam consumir o mesmo 2 vezes na semana. Entre os indivíduos com excesso de peso, 50% desta população afirmava frequência do consumo de refrigerantes de aproximadamente 2 vezes na semana. Consequente, biscoito salgado teve um consumo de até uma vez na semana entre a mesma quantidade da população eutrófica e de até 2 vezes na semana para a amostra com excesso de peso. Já o consumo de bolachas foi de até 1 vez na semana para 50% da população entre os indivíduos com excesso de peso e para os eutróficos a ingestão era de até 2 vezes na semana para a mesma quantidade da população (Gráfico 3).

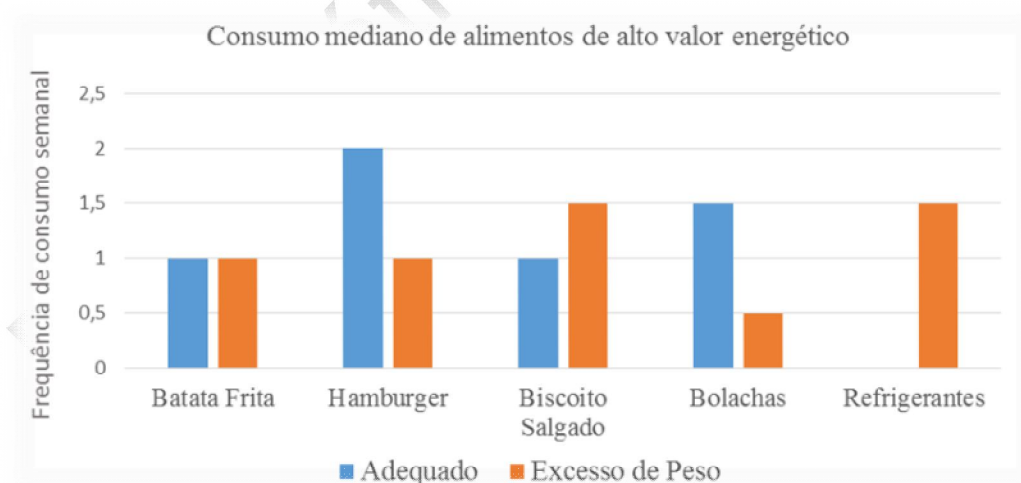


Gráfico 3. Consumo mediano de alimentos de alto valor energético por estado nutricional da população estudada de uma universidade particular de Várzea Grande-MT, 2017.

Ao avaliar o consumo de refrigerantes, cerca de 11,15% da população estudada consumia em uma frequência de mais de 5 vezes na semana segundo MONTEIRO et al. (2009), porém nos resultados encontrados em nosso estudo indicam que o consumo de refrigerante na população com excesso de peso era de aproximadamente 2 vezes na semana para 50% desta população. Sabendo dos ingredientes contidos em uns refrigerantes, acadêmicos da área da saúde estão cientes da presença de substâncias que podem ser nocivas. Pesquisas revelam que o consumo de refrigerantes é fortemente influenciado pelos hábitos alimentares dos pais, que são modelos para jovens acadêmicos (ESTIMA, 2011).

Segundo MONTEIRO et al., a maioria dos universitários consomem bolachas ou biscoitos, com frequência de 2 a 4 vezes na semana, afirma também que o consumo aumentado de frituras, salgadinhos e embutidos é compatível com as modificações na estrutura de padrões nutricionais. Em contrapartida, os resultados encontrados no presente estudo mostraram uma tendência de consumo dos alimentos de alto valor energético como hambúrguer, biscoitos salgados e bolachas doces, tendo como ingestão de aproximadamente 1 a 2 vezes na semana, entre 50% da população que apresentava excesso de peso.

Dividindo essa população pelo sexo, no que se refere ao consumo de alimentos saudáveis, o sexo feminino se destacou por consumir saladas cruas, legumes e frutas com a frequência maior do que o sexo masculino. E este, consumia mais que o sexo feminino alimentos como feijão e leite, sendo essa frequência em até 7 dias na semana em metade da população do sexo masculino (Gráfico 4).

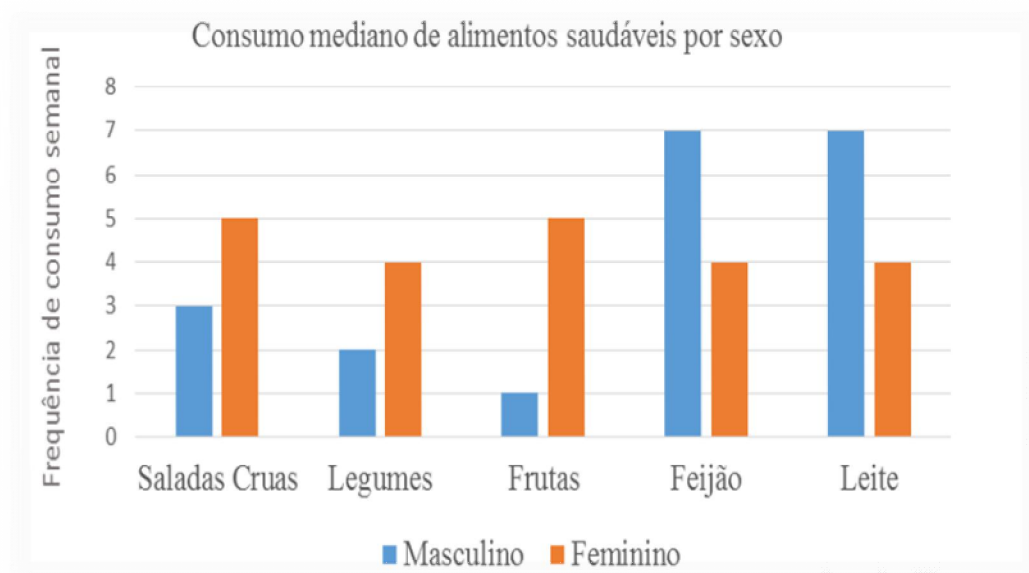


Gráfico 4. Consumo mediano de alimentos saudáveis por sexo da população estudada de uma universidade particular de Várzea Grande-MT.

No estudo de MONTEIRO et al. (2009), dentre os estudantes do sexo feminino de uma universidade pública, 91% da população consumiam leite em uma frequência de cinco ou mais vezes por semana, discordando dos achados em nossos resultados, onde 50% dos estudantes eutróficos consumiam leite em uma frequência de 4 vezes ou mais por semana. Para SILVA et al. (2010), em relação aos resultados do consumo de feijão se assemelharam aos nossos, ressaltando que para 52,5% da população do sexo masculino o consumo era de 5 vezes na semana ou mais. Já para a população do sexo feminino os resultados foram um pouco contraditórios, sendo menor que 2 vezes na semana para 43,1% da população de mulheres da amostra.

Ainda por sexo, quando se trata dos alimentos de alto valor energético, o sexo masculino em comparação com o feminino, liderou o consumo de todos os alimentos apresentados no questionário, sendo o consumo destes alimentos de 2 vezes na semana em metade da população, enquanto no sexo feminino foi observado uma redução na ingestão na maioria dos alimentos sendo de 1 vez na semana para batata frita, hambúrguer, biscoito salgado, bolachas doces e nenhuma vez na semana para refrigerante (Gráfico 5).

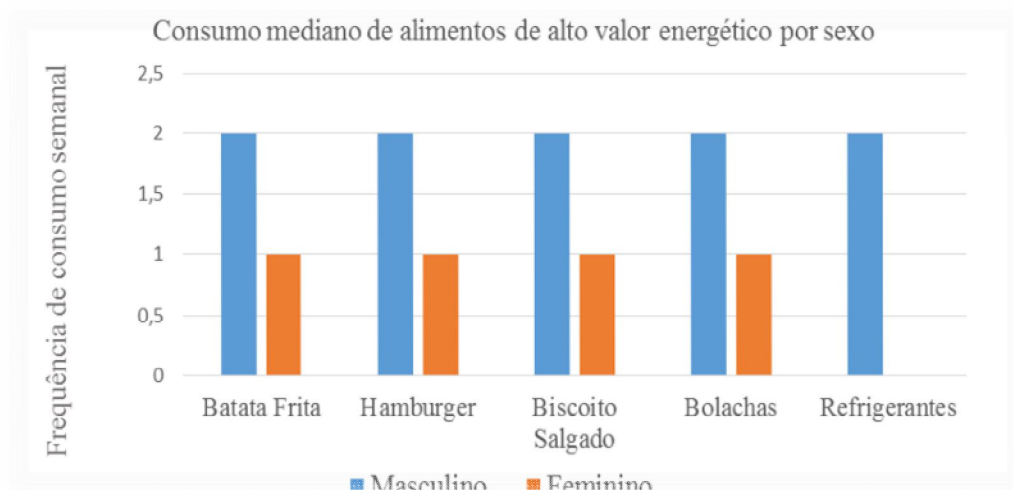


Gráfico 5. Consumo mediano de alimentos de alto valor energético por sexo da população estudada de uma universidade particular de Várzea Grande-MT.

De acordo com o estudo de FEITOSA et al. (2010), o consumo alimentar das mulheres era inadequado, pois havia um consumo habitual para embutidos, doces e frituras. O consumo dos homens SOUZA e ENES, (2013), evidenciou que o mesmo possui dificuldade para adotar hábitos saudáveis alimentares, dito isso os homens tinham maior ingestão de alimentos ricos em gorduras.

Dos estados nutricionais da população da amostra, eutróficos e excesso de peso, essa frequência de consumo de ambos os grupos alimentares, alimentos saudáveis e alimentos de alto valor energético, também pode ser quantificada por menos que 4 vezes na semana e maior ou igual a 4 vezes na semana, conforme mostra na tabela a seguir (Tabela 2).

Tabela 2. Frequência do consumo de insumos por estado nutricional.

Alimentos	Estado nutricional adequado				Estado nutricional excesso de peso			
	<4		≥4		<4		≥4	
	vezes/seman		vezes/seman		vezes/seman		vezes/seman	
	a		a		a		a	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Salada crua	6	21,42	22	78,58	6	50	6	50
Legumes/Verduras	12	42,85	16	57,15	6	50	6	50
Frutas	10	35,71	18	64,29	6	50	6	50
Feijão	12	42,85	16	57,15	6	50	6	50
Leite	14	50	14	50	4	33,33	8	66,67
Batata frita	27	96,42	1	3,58	11	91,66	1	8,34
Hambúrguer	20	71,42	8	28,58	11	91,66	1	8,34
Biscoito salgados	24	85,71	4	14,29	10	83,33	2	16,67
Bolachas doces	24	85,71	4	14,29	11	91,66	1	8,34
Refrigerantes	25	89,28	3	10,72	10	83,33	2	16,67

Conforme podemos observar na tabela acima, os indivíduos eutróficos apresentaram uma maior frequência de consumo dos alimentos saudáveis (salada crua, legumes/verduras, frutas e feijão) sendo 4x na semana ou mais, maior do que os indivíduos que apresentaram estar com excesso de peso. Entretanto estes indivíduos que estavam com excesso de peso, mostraram ter a frequência do consumo de leite (66,67%) maior do que os indivíduos eutróficos (50%).

Apesar de os indivíduos com excesso de peso apresentarem uma maior frequência para o consumo de Batata frita (8,34% x 3,58%), biscoito salgados (16,67% x 14,29%) e refrigerantes (16,67% x 10,72%) comparado aos resultados dos indivíduos eutróficos, estes mostraram ter o maior consumo quando se tratava de Hambúrguer (28,58% x 8,34%) e bolachas doces (14,29% x 8,34%).

CONCLUSÃO

Concluímos com este estudo realizado na universidade particular de Várzea Grande-MT, com uma amostra de acadêmicos da área da saúde os resultados mostraram-se insatisfatórios, pois apesar destes estudantes terem acesso a informações sobre hábitos saudáveis, não fazem uso desse conhecimento. Portanto, de acordo com os resultados há uma necessidade de incentivar a prática de uma alimentação saudável destes indivíduos, buscando evitar uma maior prevalência de DCNT e também melhorar a qualidade da alimentação dos mesmos (SOUZA, 2012).

Ao investigar a qualidade da dieta de acadêmicos da área da saúde, obteve-se a expectativa de encontrar um consumo adequado dos grupos de alimentos de saudáveis, devido a população estudada ter acesso a informações para desenvolver hábitos saudáveis. Essa expectativa se dá devido a esta amostra estudada serem os futuros profissionais que trabalharão com a promoção da alimentação saudável e educação em saúde da população em geral.

Como possíveis vieses para a obtenção de tais resultados, podemos citar a quantidade da amostra que foi relativamente pequena e a data de obtenção dos dados pelo QFA que coincidiu com a época da *Quaresma* (Período de penitência religioso), podendo ocasionar restrições das práticas alimentares. Além do viés da sinceridade por se tratarem de estudantes que sabiam que seus hábitos alimentares deveriam ser saudáveis devido ao curso em que estão se graduando.

Estes resultados reforçam a necessidade da continuidade de estudos com maiores amostras para avaliar a prática alimentar destes estudantes e as influências para tais resultados, para assim, determinar a causalidade para tais hábitos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO et al., Hábito de consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de Montes Claros-Minas Gerais. **Rev multixet**, v. 3, n. 01, 2015.

ASSUNÇÃO, M. C. M. A. Hábitos alimentares e consumo de frutas pelo brasileiro. Disponível em: <http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=1309>. Acesso em 07 de

dezembro de 2015. Consumo de alimentos fortificados no Brasil segundo locais de residência. **Rev. Saúde Pública**, 1995, 29, 53-60.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. 156p.

BRASIL, MIGTEL, **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. 2015.

BRASIL. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Situação da Saúde. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=2202%3Asituacao-saude&catid=1262%3Abra-04a-alimentacao-e-nutricao&Itemid=819. Acesso em 10 de junho de 2017.

ESTIMA et al., Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública, São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n1/07.pdf>. Acesso em 10 de junho de 2017.

FEITOSA, E.P.S et al., Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr**, Araraquara; v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun.2010.

FISBERG R.M., MARCHIONI D.M.L., COLUCCI A.C.A, Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Arq. Bras. Endocrinol Metab**, v. 53, n.5, 2009.

GRILLO M.F.F., GORDINI M.I.P.C, Caracterização de pessoas com Diabetes Mellitus Tipo 2. **Rev. Bras. Enferm, Brasília**, v. 60, n. 1, p. 49-54, jan-fev.2007.

MONTEIRO M.R.P, et al., Hábito e consumo alimentar de estudante do sexo feminino dos cursos de nutrição e enfermagem de uma universidade pública. **Rev. brasileira APS**, v.12, p. 271-277, 2009.

OLIVEIRA A.C et al, Hábitos alimentares de acadêmicos do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão. **Nutrire**, v. 40, n. 3, p. 328-336, 2015.

SICHERI R, SOUZA R.A., Estratégia para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 209-234, 2008.

SILVA S.A, SANTOS P. N. S, MOURA E.C. Associação entre excesso de peso e consumo de feijão em adultos. **Rev. Nutr, Campinas**, v. 23, n. 2, mar /abr, 2010.

SILVA.K., BUSNELLO B.M., **Hábitos alimentares em acadêmicos do curso de nutrição**, Rio Grande do Sul, 2013.

SISVAN, **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional**, 2008.

SOUZA J.B., ENES C.C. **Influência do consumo alimentar sobre o estado nutricional de adolescentes de Sorocaba-SP**, v. 31, n. 1, p. 65-70, 2013.

SOUZA P. D, Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de acadêmicos do curso de nutrição da universidade federal de pelotas. **Rev HCPA**, v. 32, n.3, 2012.

VIEIRA R.C.V 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, set/dez, 2002.

WHO, **WORLD HEALTH ORGANIZATION**, 2012.