

PERFIL NUTRICIONAL DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA FACULDADE PARTICULAR DE MANAUS-AM

Bruno Bezerra TAVARES; Flávia Amaro GONÇALVES; Bianca Languer VARGAS; Lucia Kiyoko Ozaki YUYAMA.

Bolsista PIBIC/FAPEAM; Co-orientadora UFAM/CAPES; Colaboradora UFAM/CAPES; Orientadora INPA/CSAS.

1.Introdução

A evolução nutricional da população brasileira revela, nos últimos 20 anos, mudanças em seu padrão. Ao mesmo tempo em que declina a ocorrência da desnutrição em crianças e adultos em ritmo bem acelerado, aumenta a prevalência de sobrepeso e obesidade, caracterizando a transição nutricional da população. No entanto estes agravos continuam a co-existir, ainda que a desnutrição atinja grupos populacionais mais delimitados, representando situação de extrema gravidade social (Batista Filho, 2003).

As origens da chamada transição nutricional estão fortemente ligadas às mudanças nos padrões de consumo de alimentos, mas também a modificações de ordem demográfica e social, sendo, portanto, passíveis de intervenção. O padrão de consumo alimentar atual tem como base a excessiva ingestão de alimentos de alta densidade energética, ricos em açúcares simples, gordura saturada, sódio e conservantes, e pobres em fibras e micronutrientes (Gigante, *et al.*, 2004). Neste cenário, as medidas preventivas ocupam lugar de destaque onde devem ser combinadas orientações para a redução das deficiências nutricionais, ainda presentes, com orientações visando à prevenção da obesidade. Assim, uma proposta de alimentação saudável, há de propor dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças. Aumentar o consumo de frutas e hortaliças regionais são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos (Sichieri, *et al.*, 2000). Para tanto, é essencial conhecer previamente as práticas alimentares e a prevalência de desvios nutricionais da população, fornecendo subsídios para o planejamento em saúde. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional de estudantes do curso de nutrição em uma faculdade particular de Manaus-AM.

2.Material e Métodos

O projeto de pesquisa foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas (CEP-UFAM) e obteve aprovação e liberação de sua execução mediante o nº 0062.0.115.000-11. O estudo teve como público-alvo adultos de ambos os gêneros com idade variando entre 19 e 65 anos, regularmente matriculados no curso de nutrição de uma faculdade particular em Manaus-AM e que aceitaram participar voluntariamente após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Ao início da pesquisa foi aplicado um questionário contendo perguntas sobre nível socioeconômico e de saúde (prática de atividade física, tabagismo, etilismo doenças pregressas e história familiar de doenças crônicas). Avaliação do estado nutricional dos voluntários, realizada por meio de antropometria, utilizou medidas de peso e estatura. Para a verificação do peso foi utilizada balança digital, portátil, desenvolvida pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), marca Seca, com capacidade de pesagem até 150 kg e precisão de 100 g. Para a aferição da estatura foi utilizado o estadiômetro da marca Alturaexata. O indicador utilizado para avaliação nutricional foi o Índice de Massa Corpórea (IMC), sendo obtido pela divisão do peso (kg) pela altura (m) ao quadrado (Anjos, 1992). A classificação segue as recomendações de WHO (1998), que tem como ponto de corte os valores de 18,5 a 24,9 kg/m². A avaliação da composição corporal foi realizada por meio da bioimpedância elétrica, utilizando aparelho da marca InBody R20®, onde foram avaliados massa magra (kg), massa gorda (kg), e percentual de gordura corporal.

3.Resultados e Discussão

Dos 115 estudantes avaliados, 100% eram do gênero feminino, notando-se uma maior preferência deste gênero para o curso de nutrição. A idade média dos participantes, situados no estágio de vida de 19 a 65 anos, é de 27,5 anos (DP=8,3) (Tabela 1).

Tabela 1. Características físicas dos estudantes do curso de nutrição de uma faculdade particular de Manaus-AM.

Variáveis	Peso (kg)	Altura (m)	IMC (kg/m ²)	CC (cm)	% GC	I d a d e (anos)
Média	60,0 ± 11,3	1,6 ± 0,1	23,8 ± 4,2	79,7 ± 11,7	32,8 ± 6,7	27,5 ± 8,3
Mínimo	43,3	1,42	17,6	26,5	15,9	19
Máximo	110	1,75	36,8	110	50	65

A Figura 1 apresenta a prevalência de tabagismo entre os estudantes do curso de nutrição, sendo que a maioria não tem o hábito de fumar (85,2%). Estes dados reforçam a característica de maior conscientização dos universitários pertencentes à área de ciências da saúde frente aos malefícios proporcionados pelo hábito de fumar (Baska *et al.*, 2000).

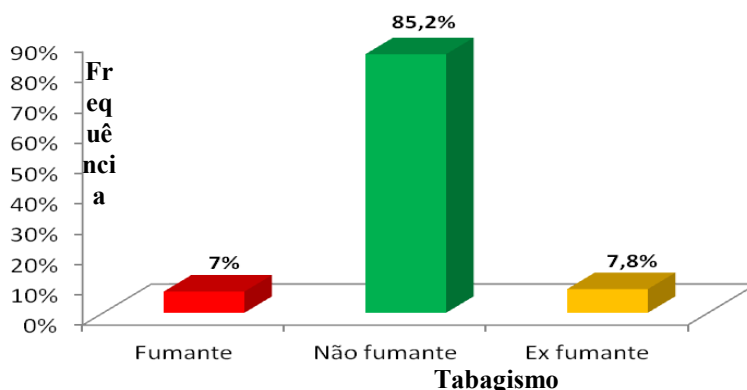


Figura 1. Prevalência de tabagismo entre os estudantes do curso de nutrição em uma faculdade particular de Manaus – AM. 2012.

Quanto à ingestão de bebida alcoólica, 41% dos estudantes relataram o consumo socialmente, ou seja, nos finais de semana em festas e ocasiões especiais. A maior parte da amostra (59%) relatou nunca ter feito à ingestão de bebida alcoólica (Figura 2). Segundo Florence Kerr-Corrêa *et al.* (1999), a questão do uso de álcool entre alunos da área de saúde deve ser enfrentada como prioridade nas escolas, que promoveriam programas de prevenção dirigidos especialmente a esta população, no qual deveria ser incluída a participação de professores, bem como também disciplina obrigatória (ou maior carga horária) sobre álcool nos cursos superiores.

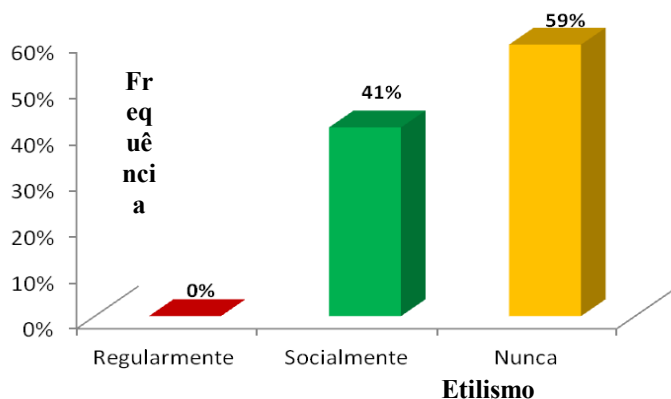


Figura 2. Prevalência de etilismo entre os estudantes do curso de nutrição em uma faculdade particular de Manaus – AM. 2012.

Observou-se que menos da metade dos adolescentes tinha o hábito de praticar atividade física, dos quais 23% o faziam às vezes (uma a duas vezes durante semana), 9% frequentemente (três a cinco vezes durante a semana) e somente 3% diariamente. Estes dados mostram a necessidade de incentivar a prática orientada de atividade física entre estes indivíduos, buscando-se evitar o sedentarismo e o aumento de excesso de peso (Figura 3). A Pesquisa de Orçamento Familiar observou um aumento contínuo de excesso de peso e obesidade na população de 20 anos ou mais desde o ano de 1974 até a atualidade. O excesso de peso quase triplicou entre homens, de 18,5% em 1974-75 para 50,1% em 2008-09. Nas mulheres, o aumento foi menor: de 28,7% para 48%. Já a obesidade cresceu mais de quatro vezes entre os homens, de 2,8% para 12,4% e mais de duas vezes entre as mulheres, de 8% para 16,9%.

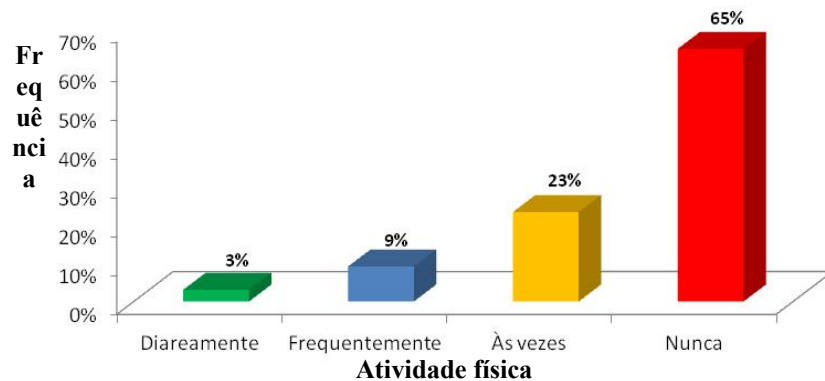


Figura 3. Prevalência de prática de atividade física entre os estudantes do curso de nutrição em uma faculdade particular de Manaus – AM. 2012.

Modificações quanto ao padrão alimentar, prática de atividade física, stress, consumo de álcool e cigarros podem interferir na formação física e social, bem como nas condições nutricionais e na vulnerabilidade biológica dos indivíduos. De acordo com Jacobson (1998), o estilo de vida (abuso de álcool e fumo e um modo de vida sedentário) pode afetar o estado nutricional das pessoas. A Figura 4 apresenta a classificação dos estudantes segundo o Índice de massa corpórea por idade. Neste indicador, 67% da amostra avaliada apresentou-se dentro dos padrões da normalidade, porém o excesso de peso esteve presente em 29% dos estudantes.

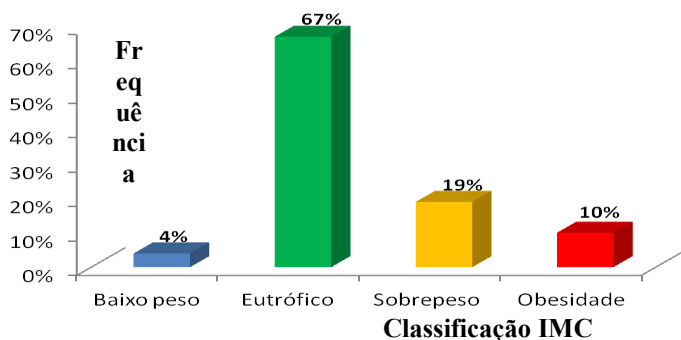


Figura 4. Classificação dos estudantes do curso de nutrição em uma faculdade particular de Manaus – AM segundo o Índice de Massa Corpórea. 2012.

Ainda que a avaliação pôndero-estatural tenha revelado um alto percentual de eutrofia, 83% dos estudantes apresentaram percentual de gordura corporal acima do esperado para sua idade e gênero. Tal resultado demonstra a importância da análise da composição corporal para um diagnóstico nutricional preciso dos indivíduos (Figura 5).

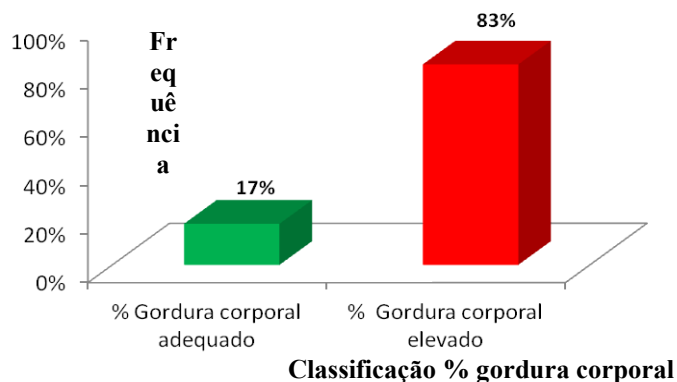
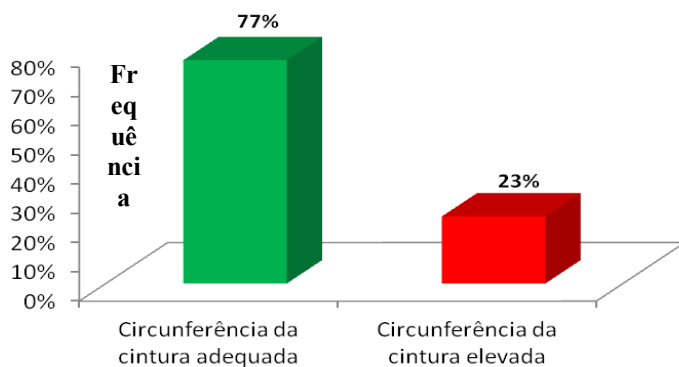


Figura 5. Classificação dos estudantes do curso de nutrição em uma faculdade particular de Manaus – AM segundo o percentual de gordura corporal. 2012.

Na classificação da circunferência da cintura, 77% dos estudantes apresentaram classificação adequada. Este resultado pode ser justificado, pois o gênero feminino é caracterizado por acúmulo de gordura principalmente na metade inferior do corpo, particularmente na região glútea e coxas na região dos quadris e coxas (WHO, 2005).



Classificação circunferência da cintura

Figura 6. Classificação dos estudantes do curso de nutrição em uma faculdade particular de Manaus – AM segundo a circunferência da cintura. 2012.

Dessa forma, aponta-se a necessidade de programas que incluam medidas preventivas e educativas contínuas voltadas para a promoção de um estilo de vida mais saudável. Tais medidas podem contribuir para melhorar a composição corporal dos estudantes diagnosticados com excesso de peso ou de adiposidade.

4. Conclusão

Os alunos devem ser orientados sobre a importância da adequação nutricional para melhora da saúde e da qualidade de vida. Para melhora da saúde os alunos devem diminuir a porcentagem de gordura corporal e, conseqüentemente, aumentar a massa magra, por meio de alimentação equilibrada e do aumento da atividade física. Deve-se demonstrar aos alunos e familiares o valor de uma nutrição adequada e seus benefícios. Ressalta-se a importância do profissional nutricionista no planejamento de atividades de educação nutricional com a finalidade da melhoria da qualidade de vida da população estudada.

5. Referências Bibliográficas

- ADS Sistemas, ADS Nutri, Hospital Escola da Universidade Federal de Pelotas FAU/HE, 2009. Disponível em: <www.fau.com.br>. Acesso em: 11 maio 2011.
- Anjos, L. A. 1992. Índice de massa corporal (massa corporal.estatura-2) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. *Rev. Saúde Pública* v.26 n.6 São Paulo dic.
- Baska T, Straka S, Madar R. 2000. Hábito de fumar entre estudantes universitários na Slovakia. *Cent Eur J Public Health*. 8(4): 245-8.
- Batista Filho, M.; Rissin, A. 2003. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, Sup. 1, p. S181-S191.
- Block, G; Gillespie, C; ROSENBAUM, E; JENSON, C. 2000. A rapid food screener to assess fat and fruit and vegetable intake. *Am J Prev Med*. BerkeleyBerkeleyBerkeley, v.18, n. 4, p. 284-88.
- Florence Kerr-Corrêa et al. 1999. Uso de álcool e drogas por estudantes de medicina da Unesp. *Rev Bras Psiquiatr*, 21 (2).
- Gigante, D. et al. 2004. Consumo alimentar de famílias de baixa renda no município de Piracicaba/SP. *Saúde em revista: Segurança Alimentar e Nutricional*, São Paulo, v. 6, n. 13.
- INSTITUTE OF MEDICINE. 2002. National Research Council. Dietary reference intakes for vitamin C, vitamin E, selenium, and carotenoids. Washington, DC: National Academy Press.
- Jacobson, M.S. 1998. Nutrição na adolescência. *Anais Nestlé*, São Paulo, v.55, n.24, p.24-33.
- Sichieri, R. et al. 2000. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arq Bras Endocrinol Metab*, São Paulo, v. 44, n. 3, Junho.
- World Health Organization. 2005 *Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health Sectos: WHO discussion papers on adolescence*. Geneva: WHO.