

EXT052 - HÁBITOS ALIMENTARES ASSOCIADOS AO ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

MARIA DE NAZARETH DE LIMA CARNEIRO¹; PRISCYLA SOUZA DE LIMA²; MARIA AUXILIADORA MENEZES DE SOUZA³

mnath_lima@hotmail.com

¹Especialização, ²Graduação, ³Doutorado

¹Centro Universitário do Pará (CESUPA), ^{2,3}Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A mudança no estilo de vida e na dieta da população dos países desenvolvidos e subdesenvolvidos nas últimas décadas está relacionada ao crescente desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), principalmente a obesidade, diabetes, hipertensão arterial sistêmica (HAS) entre outras. Essas mudanças são denominadas como transição epidemiológica e nutricional (1). Exposições ao longo da vida a esses fatores, em especial na infância e juventude, têm repercussões à longo prazo e podem contribuir para agravamentos na saúde durante a vida adulta e idosa (1). Os hábitos alimentares de adultos jovens diversas vezes se apresentam inadequados, em especial para universitários a intensa vida acadêmica em conjunto com as novas relações sociais, muitas vezes faz com esse público acabe trocando as refeições completas ou principais por opções mais práticas, como lanches, no entanto, com altos valores calóricos e pobres em nutrientes e fibras (2). **Objetivos:** Correlacionar o estado nutricional de estudantes aos hábitos alimentares. **Métodos:** Este estudo é de desenho transversal com base em dados primários. A coleta dos dados foi realizada em um ambulatório localizado no Hospital Universitário João de Barros Barreto (HUJBB), no período de 16 de março a 16 de abril de 2015, submetido pelo (CEP-ICS/ UFPA) e aprovado sob o parecer nº 983353. A amostragem foi composta por alunos de ambos os sexos, com faixa etária entre 20 a 30 anos. Para coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado e para o consumo alimentar foi utilizado um questionário de frequência alimentar (QFA). Além disso, foram verificados aspectos antropométricos, utilizando-se para isso uma balança digital da marca Wiso® (modelo W721), com capacidade de 150 kg e graduação de 100 gramas, que possui estadiômetro portátil para verificação de altura em metros, e um adipômetro da marca Cescorf®. Os dados foram analisados no Software Bioestat (Versão 5.0), aplicou-se o teste estatístico T de Student para comparação de médias, e também se calculou a correlação linear de Pearson para verificar uma possível correlação entre as variáveis analisadas. Foi adotado o nível de significância de 5% ($p < 0,05$). **Resultados e Discussão:** Foram avaliados 63 estudantes, sendo 43,03% do sexo feminino e 53,97% do sexo masculino, com média de idade de $24 \pm 2,68$ anos. Nos achados desse estudo segundo os parâmetros do Índice de Massa Corporal (IMC), se constatou que 41,27% dos avaliados estavam com excesso de peso, o que difere de outro estudo (2), também com estudantes universitários, segundo Peixoto et al. (3) o IMC não mede a composição corporal de forma dividida entre massa magra e gordura, o que pode apresentar um viés quanto ao estado nutricional, no entanto ele tem um bom potencial indicador do estado nutricional em estudos epidemiológicos. Outro fator que pode estar relacionado com esse excesso de peso segundo o IMC pode ser o hábito alimentar da população estudada uma vez que ela consome quase o dobro da recomendação preconizada do grupo alimentar açúcares e doces (4), o consumo desse grupo estar relacionado ao excesso de peso ou obesidade, devido aos seus grandes valores energéticos. No entanto quando verificado o percentual de gordura encontrado na amostra é possível observar que apenas 29,6% dos avaliados apresentavam um alto

percentual de gordura. Sobre a correlação alimentar houve correlação negativa significativa entre o IMC e consumo de frutas, isso indica que quanto maior for o índice de massa corporal menor será o consumo de frutas, essa relação se apresenta na literatura (4), uma vez que quando maior for o consumo de alimentos naturais e fibrosos menor será o índice de sobrepeso e obesidade, ocasionando a manutenção da saúde em comunidade saudável. Outra correlação verificada foi a positiva entre leguminosas e cereais, esse achado é excelente, porque indica que o consumo desses grupos alimentares está acontecendo de maneira conjunta, através disso podemos afirmar que esse público está consumindo aminoácidos essenciais de origem vegetal (4), provavelmente pelo consumo de arroz e feijão, visto que esses foram os alimentos de maior consumo entre esses grupos alimentares. A correlação entre cereais com óleos e gorduras também foi positiva; essa relação pode ter se apresentado devido ao segundo grupo ser utilizado para realçar o sabor das preparações, como no caso do arroz carreteiro, onde ocorre a adição de charque na preparação, apesar deste ser uma proteína animal ele é cortado em mantas ricas em gordura, e a preparação arroz carreteiro é um prato consumido pelo público universitário em questão devido fazer parte do cardápio do Restaurante Universitário (RU). Por último foi verificada correlação positiva entre óleos e gorduras com açúcares e doces, esse achado provavelmente se apresenta devido ao consumo de sobremesas como tortas, pudins, cremes entre outros (5). **Conclusão:** Esse estudo encontrou dados preocupantes quanto ao estado nutricional e alimentar dos estudantes investigados, o que os coloca em risco para o desenvolvimento de vários agravos à saúde, especialmente as DCNT, tal achado é preocupante uma vez que o público estudado apresenta um grau de escolaridade considerado elevado pelas exigências de entrada na instituição (vestibular), com isso podemos concluir que a amostra apresenta conhecimento, mesmo que pouco, sobre a importância de uma alimentação saudável, bem como as consequências de escolhas errôneas na hora de se alimentar. Diante disso é importante que sejam implementadas ações que incentivem a prática de hábitos alimentares considerados saudáveis uma vez que o público universitário em sua maioria é considerado jovem, sendo, portanto, ainda possível evitar futuros agravos para a saúde desses indivíduos.

Referências Bibliográficas:

- Gatti RR, Pegoraro J, Baran Kevicz GB. Conhecimento e estado nutricional estão associados? .Unopar Ciênci Biol Saúde. 2013; 15:397-400
- Feitosa EPS, Dantas COA, Andrade de Wartha ERS, Marcellini PS, Netto Mendes RS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. Alimentação nutrição Araraquara. 2010; 21(2):225-230
- Peixoto MRG, Benício MHD' A, Latorre MRD, Jardim PCBV. Circunferência de cintura e índice de massa corporal com preditores de hipertensão arterial. 2006; 87: 462-470
- Brasil. Ministério da saúde (MS). Guia alimentar para a população brasileira. Secretaria de atenção à saúde, coordenação-Geral da política alimentar e nutrição. Brasília: MS; 2008
- Domene SMA. Técnica dietética teorias e aplicações. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011.