

AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E DE ALGUNS INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DO CESUMAR – MARINGÁ/PR

Ana Paula Pinto de Souza¹
Edna Regina Netto de Oliveira²
Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira³

RESUMO: Este trabalho foi realizado com a finalidade de avaliar alguns hábitos alimentares, a prática de atividade física e a prevalência de obesidade e pré-obesidade de estudantes do Cesumar, Maringá/PR. Os dados foram obtidos com auxílio de um questionário, contendo questões objetivas e subjetivas. Foram avaliados 389 estudantes, sendo 234 do sexo feminino e 155 do sexo masculino, com idade variando de 17 a 59 anos. De acordo com o IMC (índice de massa corporal), 60,00% da população masculina foi considerada eutrófica, 34,00% estava pré-obesa e 6,84% obesa, enquanto 79,27% das mulheres encontravam-se eutróficas, somente 7,00% apresentavam-se pré-obesas ou obesas e, o que não foi verificado na população masculina, 13,51% estavam com baixo peso/desnutrição. Portanto, os estudantes pré-obesos e obesos foram predominantemente masculinos, enquanto os menores IMC foram verificados entre a população feminina. A prática de atividade física foi mencionada por 45,69% das mulheres e por 67,80% dos homens. A avaliação dos hábitos alimentares demonstrou que 72,65% e 61,93% das mulheres e homens, respectivamente, avaliados faziam de 3 a 4 refeições diárias. Alguns alimentos foram mencionados como freqüentemente evitados por 44,87% das mulheres e por 38,71% dos homens, sendo que gorduras, doces e carnes bovinas foram as mais citadas. O consumo de vegetais foi mencionado por 93,13% das mulheres e por 90,79% dos homens. O consumo de frutas foi muito pequeno, sendo que 17,51% das mulheres e 21,74% dos homens disseram consumir 3 frutas por semana. Por outro lado, a ingestão de frituras foi muito elevada (92,74% e 89,03% para mulheres e homens, respectivamente). Concluindo, verificou-se que o consumo de frutas e verduras foi inferior ao recomendado numa dieta balanceada e que o excesso de gorduras ingeridas associado à reduzida prática de atividade física podem ter sido os fatores que mais contribuíram para o índice de estudantes com excesso de peso.

PALAVRAS-CHAVE: obesidade, consumo de alimentos, atividade física.

ASSMENT OF ALIMENTARY HABITS AND SOME LIFE QUALITY INDICATORS OF THE STUDENTS OF CESUMAR-MARINGÁ/PR

ABSTRACT: The objective of this diagnostic research was to evaluate some alimentary habits, the practice of physical activity and the pre-obesity and obesity prevalence in students of Cesumar, Maringá/PR. The data was obtained with the aid of a questionnaire containing objective and subjective questions. 389 students were evaluated, 234 females and 155 males, ageing from 17 to 59 years old. In agreement with BMI (Body Mass Index), 60% of the male population was eutrophic, 34% was pre-obese and 6.84% was obese, whereas 79.27% of the female population was eutrophic, 7% was pre-obese and obese and 13.51% was undernourished. Therefore, the pre-obese and obese students were predominantly males while the smallest BMI were exclusively verified in the females. The practice of physical activity was mentioned by 45.69% of the females and 67.80% of the males. The alimentary habits evaluation demonstrated that 72.65% of the females and 61.93% of the males evaluated, had 3 to 4 meals a day. Some kinds of food were mentioned as routinely avoided by 44.87% of the female students and by 38.71% of the male ones such as fat, sweets and red meat. 93.13% and 90.79% of the female and male students, respectively, mentioned the consumption of vegetables. The consumption of fruit was very low. 17.51% of the women and 21.74% of the men mentioned the consumption of three types of fruit a week. On the other hand, the consumption of fried food was very high (92.74% and 89.03% of females and males, respectively). In conclusion the consumption of fruit and vegetables was lower than the recommended by a balanced diet, and excessive consumption of fat in the diet associated with the reduced practice of physical activity contributed for the high index of students with excessive weight.

KEY-WORDS: obesity, food consumption, physical activity.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição – Cesumar, Programa de Iniciação Científica 2001-2002

² Professora Adjunta do Departamento de Farmácia e Farmacologia da Universidade Estadual de Maringá – Co-orientadora

³ Doutor, Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá - Orientador

Introdução

Desde as últimas décadas do século passado, o excesso de peso tem se tornado tão freqüente entre as diferentes sociedades, a ponto de ser considerado um dos grandes problemas de saúde pública dos tempos modernos, todavia os motivos para esse aumento nem sempre são evidentes (PÉRUSSE et al., 2002). Sua gênese decorre de uma série de fatores de origem genética, ambiental e social, estando a manutenção da homeostase do organismo humano dependente da interação desses fatores. Muitas vezes, fatores extrínsecos, como os hábitos alimentares, podem melhorar ou agravar esta condição, desordenando o equilíbrio. De acordo com Lehninger (1995), "quando o estado estacionário é perturbado por variações nas circunstâncias externas ou de suprimento de combustível, os fluxos alteram-se através de vias metabólicas, disparando mecanismos reguladores intrínsecos". O aumento de peso corpóreo é a resultante deste processo, bem como as comorbidades dele decorrentes, pois, como extensamente demonstrado, o excesso de peso está associado ao aumento da incidência de doenças cardiovasculares (hipertensão, acidente vascular cerebral), diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia, osteoartrite e alguns tipos de cânceres (MUST et al, 2000).

Assim, este trabalho pretendeu avaliar alguns dos fatores extrínsecos relacionados com a obesidade, em particular os hábitos alimentares, a prática desportiva, bem como outros que denotem maior preocupação com a saúde (tabagismo e consumo de bebidas alcóolicas), em alunos do Centro Universitário de Maringá e, desta forma, traçar um perfil da qualidade de vida dessa população.

Metodologia

A pesquisa foi desenvolvida entre os meses de agosto de 2000 e agosto de 2001 com acadêmicos dos cursos de graduação do Cesumar (Maringá-PR). Os alunos, escolhidos aleatoriamente nas salas de aula, responderam a um questionário contendo questões objetivas e subjetivas acerca de seus hábitos alimentares (número de refeições/dia, restrição alimentar, consumo de frutas e verduras), IMC (índice de massa corporal), prática de atividade física, consumo de álcool e tabagismo. Foi realizado, também, um recordatório alimentar de 24 horas.

Resultados

Foram avaliados 389 alunos (234 do sexo feminino e 155 do sexo masculino) com idade variando de 17 a 59 anos, com predomínio (58,35%) de jovens de 17 a 22 anos. De acordo com o IMC, 60% dos homens foram

considerados eutróficos, 34% pré-obesos e 6,84% apresentaram obesidade grau I (Fig. 1). Entre as mulheres, 79,27% foram consideradas eutróficas e, diferentemente dos homens, 13,51% apresentaram baixo peso, aquelas que apresentaram sobrepeso e obesidade totalizaram cerca de 7%.

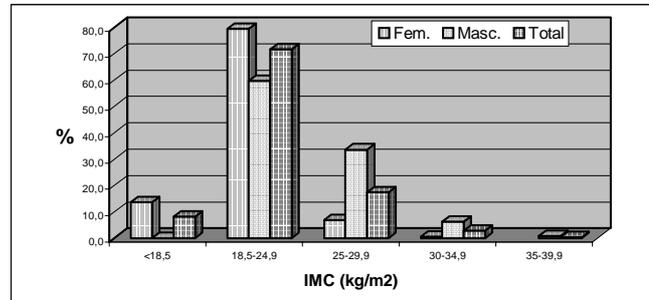


Fig. 1- Índice de Massa Corporal (IMC) da população avaliada

Esses dados corroboram os resultados apresentados por Sobal e Stunkard (1989), citados por PÉRUSSE (2002), os quais demonstram que em diferentes países, de um modo geral, entre a população de melhor nível sócio-econômico, os homens tendem a apresentar mais obesidade e sobrepeso que as mulheres, enquanto estas tendem a apresentar mais desnutrição que sobrepeso. Proença (2002) constatou que indivíduos do sexo feminino demonstram uma preocupação crescente com a estética corporal, procurando restringir o valor calórico dos alimentos, enquanto para os do sexo masculino o sabor dos alimentos tem maior importância, o que acarreta um maior consumo alimentar e um conseqüente aumento no peso corporal.

Os resultados encontrados sugerem uma maior predisposição ao surgimento de doenças associadas com a obesidade entre os homens (MUST et al, 2000).

Quanto à prática de atividade física (Fig. 2), o estudo demonstrou que somente 45,69% das mulheres relataram esta prática freqüente, enquanto entre os homens um percentual superior (67,80%) afirmou praticar esporte rotineiramente. Todavia, quanto à freqüência semanal da atividade verificou-se que para ambos os sexos ela foi baixa, uma vez que somente 23,52% dos homens e 28,15% das mulheres afirmaram realizar a atividade física duas e três vezes por semana, respectivamente. Esse percentual é muito baixo, pois se sabe que mais importante do que fazer atividade física é realizá-la o maior número de vezes possível durante a semana, evitando a prática de esporte somente nos finais de semana. De acordo com o "Centers for Disease Control and Prevention" e o "American College of Sports Medicine", todo adulto deve realizar pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em quase todos os dias da semana, visto que somente esta prática freqüente é capaz de levar a melhorias na saúde e na prevenção de doenças (DÂMASO, 2001).

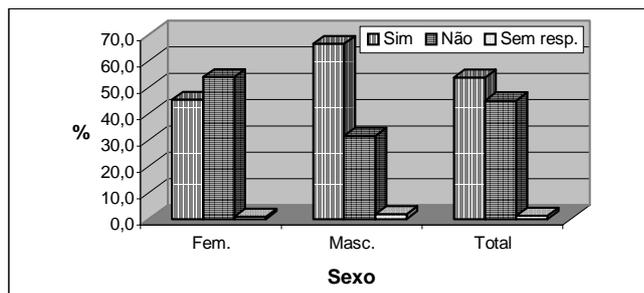


Fig. 2 – Prática de atividade física entre os alunos entrevistados

Dentre as atividades físicas mencionadas pelas mulheres, destacaram-se a caminhada e a musculação, com 26,7% para cada uma, enquanto os homens privilegiaram o futebol, com 33,33%, e a musculação com 18,62% (Fig. 3).

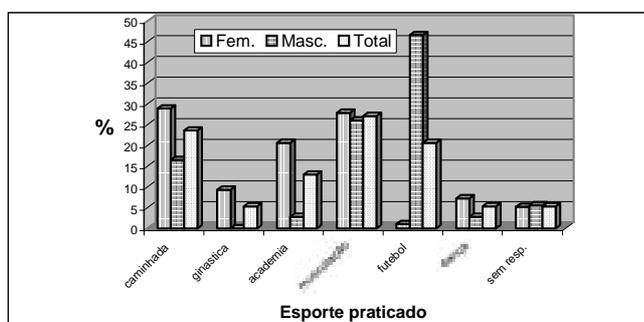


Fig. 3 – Principais atividades físicas praticadas pelos acadêmicos entrevistados

Em relação ao consumo de álcool (Fig. 4), os resultados demonstraram que tanto os homens quanto as mulheres consomem álcool em percentuais elevados, 68,39% e 61,20%, respectivamente. Embora as mulheres tenham afirmado consumir álcool praticamente na mesma proporção que os homens (PEREIRA, 2000), a frequência desse consumo diferiu entre os sexos: enquanto cerca de 50,70% das mulheres afirmaram consumir bebidas alcoólicas raramente e somente 1,41% diariamente, entre os homens o consumo esporádico foi relatado por somente 24,53% e o diário por 3,77%.

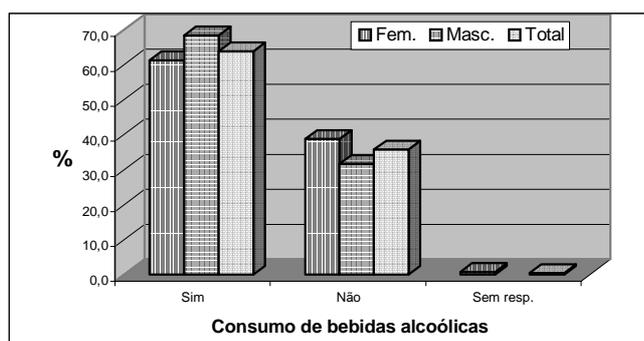


Fig. 4 – Consumo de bebidas alcoólicas pelos acadêmicos entrevistados

Dos entrevistados, 19,35% dos homens e 17,52% das mulheres relataram a prática do tabagismo (Fig. 5). Da mesma forma que o consumo de álcool, embora a prática do tabagismo fosse semelhante entre os dois sexos, ela diferiu quanto à frequência, pois enquanto a maioria dos homens (40,00%) informaram o consumo de 10-20 cigarros/dia, a maioria das mulheres (34,15%) disseram fumar menos de 5 cigarros/dia. Dentre os inúmeros danos causados pelo cigarro, deve-se lembrar que ele também promove uma diminuição das lipoproteínas de alta densidade (HDL), aumentando os riscos de doenças arteriais e coronarianas (STANFORD et al, 1986).

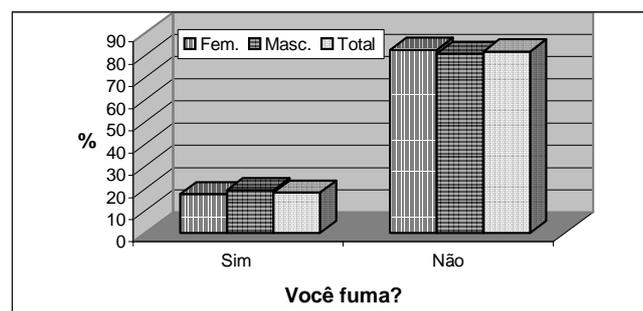


Fig. 5 – Número de fumantes entre a população avaliada.

A avaliação dos hábitos alimentares demonstrou que 72,65% das mulheres e 61,93% dos homens faziam de 3 a 4 refeições ao dia. Estudos epidemiológicos demonstram a existência de uma relação inversa entre o número de refeições e o peso corporal, sendo que a realização de uma ou duas refeições ao dia está associada a maior risco de obesidade (CASSAR 2001).

Com auxílio do recordatório de 24 horas, pôde-se constatar que as refeições mais evitadas foram a colação (lanche da manhã), por 75% das mulheres e 67% dos homens, e o lanche da tarde, por 28% das mulheres e 41% dos homens. Isso provoca uma supervalorização das refeições seguintes (almoço e jantar), visto que as refeições intermediárias têm a importante função de atenuar a fome e manter a homeostasia até o horário de uma grande refeição, evitando, assim, que o indivíduo chegue à mesa com uma fome excessiva que o faça consumir grande quantidade de alimento.

A restrição de algum tipo de alimento (Fig. 6) foi referida por 44,87% de mulheres e 38,71% de homens. Entre os alimentos que sofrem algum tipo de restrição, os mais citados pela população, tanto masculina quanto feminina, foram as verduras, com 17,99% e 11,99%, respectivamente, seguidas pelos legumes, que foram rejeitados por 4,87% das mulheres e 7,19% dos homens. Esses alimentos são fontes de vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis, fundamentais para o organismo humano (WILLIAMS 1998), bem como de fibras (SCHILLING, 1995). Todavia, aqui houve uma contradição nas respostas, pois,

quando questionados quanto ao consumo de verduras e legumes, 93,13% das mulheres e 90,79% dos homens disseram consumir esses alimentos com frequência, sendo que os mais citados para ambos os sexos foram a alface (22,14%), o tomate (17,00%), a cenoura (10,28%) e a beterraba (6,14%).

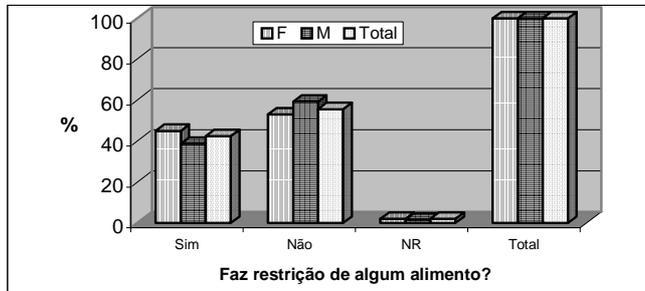


Fig. 6 – Restrição de alimentos entre a população avaliada

Embora as frutas tenham sido consumidas pela maioria da população, a frequência desse consumo foi muito baixa. O consumo de três frutas semanais foi relatado as parcelas das mulheres (17,51%) e (21,74%) dos homens, sendo que, de acordo com a pirâmide dos alimentos o recomendado é o consumo de 2-3 porções de frutas ao dia. As frutas são consideradas essenciais na dieta humana, pois além de serem fonte de vitaminas, minerais e fibras, também fornecem uma série de compostos com ação antioxidante (CARPER, 1995).

As frutas mais consumidas para ambos os sexos foram: a maçã (22,36%), a banana (19,47%), a laranja (12,98%) e o mamão (7,09%), todas frutas tipicamente tropicais que apresentam baixa sazonalidade, sendo facilmente encontradas o ano todo no Brasil.

O consumo de alimentos fritos (Fig. 7) foi referido por 92,74% das mulheres e 89,03% dos homens, sendo que a carne foi o alimento preferencialmente consumido sob a forma de fritura por 32,28% das mulheres e 38,35% dos homens. A frequência de consumo diário de frituras foi considerada elevada e inadequada, sendo que 6,91% das mulheres e 7,97% dos homens relataram o consumo de alimentos fritos 3 ou 4 vezes ao dia e 50,72% dos homens e 47,93% das mulheres uma vez ao dia. Este excesso pode ser explicado pela preferência dada, em substituição a uma refeição tradicional, ao consumo de lanches e salgados por 61,96% das mulheres e 71,93% dos homens. Salgados são geralmente alimentos ricos em gorduras e nem sempre atendem às necessidades nutricionais dos indivíduos, sendo que seu consumo frequente contribui para o desequilíbrio nutricional (PÉRUSSI, et al., 2002).

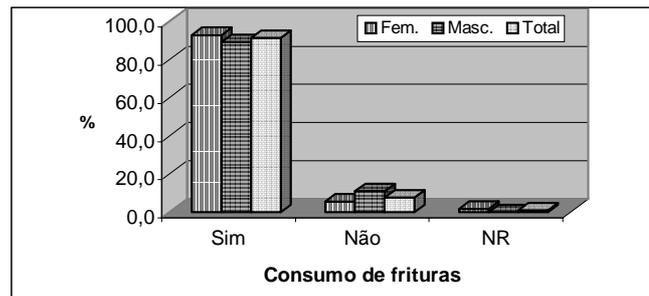


Fig. 7 - Consumo de alimentos fritos pela população avaliada

Considerações Finais

Embora a população avaliada tenha se apresentado na sua maioria eutrófica, a avaliação dos dados demonstra que essa população, constituída na sua grande maioria por pessoas de nível sócio-econômico de médio a alto, apresentou hábitos que não condizem com uma boa qualidade de vida, a saber: dieta inadequada (restrição de refeições importantes, restrição ou ausência do consumo de alimentos fundamentais para a saúde como as verduras e frutas e, ainda, consumo de alimentos com elevada densidade calórica – gorduras), elevado consumo de álcool e cigarros, bem como elevado padrão de inatividade física.

As pesquisas demonstraram que somente a prática de atividade física, por si só, não é fator que predisponha à aquisição ou manutenção de um peso adequado. Os resultados obtidos neste trabalho ilustram muito bem esta afirmação, pois, embora os homens tenham referido praticar mais atividade física que as mulheres, foram os que apresentaram maior índice de sobrepeso e obesidade.

Assim, deve-se unir a atividade física (gasto energético) com uma alimentação saudável (adequação de nutrientes), para que haja a manutenção ou aquisição do peso corpóreo ideal e promoção da saúde e do bem-estar destas população.

Nesse sentido, recomenda-se à IES que proceda à organização e oferta de variada opção de Práticas Esportivas, bem como de atividades de Educação Nutricional, para que possa estar contribuindo com a formação ampla e consciente de seus acadêmicos, preceito básico que toda organização desse porte deve atender.

Referências

- CARPER. *Alimentos*. Campus: Rio de Janeiro, 7ª ed., 1995.
- CASSAR, R. Congresso Internacional de Nutrição - Viena. *Qualidade em Nutrição*. n. 11, 2001.
- DÂMASO, A. *Nutrição e Exercício na Prevenção de Doenças*. Ed. MEDSI: Rio de Janeiro, 2001.
- LEHNINGER, A. L. *Princípios de Bioquímica*. Sarvier: São Paulo, 2ª ed., 1995.

- MUST, A. Ônus de Doenças Associado ao Sobrepeso e à Obesidade. *JamabBrasil*, n.3, v.4, 2000.
- PEREIRA, A. J. A Dose Certa. *Revista Super Interessante*. Ed. Abril: São Paulo, n.2, 2000.
- PÉRUSSI, L.; FOREYT, J. P.; POSTON II, W. S. C.; MEDEIROS NETO, G.; HALPERN, A. Obesidade: Determinantes Genéticos, Ambientais e Clínicos. *Nutrição em Pauta*. n.56, p. 4-11, 2002.
- PROENÇA, R. Desafios Contemporâneos com Relação à Alimentação Humana. *Nutrição em Pauta*. n. 52, 2002.
- SCHILLING, M. *Qualidade em Nutrição*. Livraria Varela: São Paulo, 2ª ed., 1995.
- WILLIAM, S. R. *Fundamentos da Nutrição e Dietoterapia*. Ed. Artes Médicas: Porto Alegre, 6ª ed., 1998.