

## **CONSUMO DE ALIMENTOS FONTES DE FIBRA E GORDURA ENTRE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MARIANA GAMINO DA COSTA<sup>1</sup>; OTÁVIO AMARAL DE ANDRADE LEÃO<sup>2</sup>;  
TIAGO SILVA DOS SANTOS<sup>3</sup>; MARCELO COZZENSA DA SILVA<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação Física - UFPel – [mamahgamino@ymail.com](mailto:mamahgamino@ymail.com)

<sup>2</sup>Escola Superior de Educação Física - UFPel – [otavio\\_barcelona@hotmail.com](mailto:otavio_barcelona@hotmail.com)

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação Física - UFPel - [tiago.blah@hotmail.com](mailto:tiago.blah@hotmail.com)

<sup>4</sup>Escola Superior de Educação Física - UFPel – [cozzensa@terra.com.br](mailto:cozzensa@terra.com.br)

### **1. INTRODUÇÃO**

A dieta é um importante fator associado a diversas doenças crônicas de alta prevalência, como a obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003). Sabe-se ainda que hábitos alimentares formados em períodos precoces da vida e tendem a se manter ao longo da idade adulta. (NESS *et al.*, 2005). A alteração de hábitos alimentares é uma tarefa complexa, pois envolve mudança de atitudes, superação, entendimento e aceitação das formas de convívio com alimento, que por muitas vezes são influenciados por aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos (GARCIA, 2003).

Um estudo de Georgiou *et al.* (1997) demonstrou que graduados e estudantes de graduação possuíam hábitos alimentares mais saudáveis do que jovens que não estudavam e que não possuíam graduação. Porém, não se tem estabelecido se as faculdades e universidades proporcionariam oportunidades para uma influência positiva de comportamentos com relação à prática de atividade física, nutrição e manutenção de peso de adolescentes e de adultos jovens em um ambiente educacional, pois os estudos que relatam o comportamento alimentar de universitários são limitados (LOWRY *et al.*, 2000).

Neste contexto, o objetivo do presente estudo é descrever os hábitos alimentares de estudantes do curso de Educação Física, dos cursos licenciatura e bacharelado.

### **2. METODOLOGIA**

Foi realizado um corte transversal de um estudo longitudinal envolvendo todos os alunos ingressantes nos cursos diurnos de licenciatura e de bacharelado em EF da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF UFPel) no ano 2014 (N=50). Foram excluídos os alunos que não estavam matriculados ou frequentando regularmente as aulas de seus respectivos cursos, totalizando uma perda de 31 indivíduos.

Os alunos responderam a um questionário, padronizado e codificado, na semana de ingresso à universidade, em março de 2014. O instrumento continha questões relacionadas à variáveis sociodemográficas, atividade física e de saúde. O questionário sobre as informações nutricionais utilizado foi o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). O banco de dados foi construído no programa Excel e a análise foi conduzida com o auxílio do programa STATA 13.0.

O projeto do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Os estudantes assinaram um termo de consentimento concordando com a participação no estudo.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra estudada (N=50) possui 31 estudantes do curso de licenciatura e 19 estudantes do curso de bacharelado, sendo 51,9% do sexo masculino, com média de 20,9 anos e a maioria da cor da pele branca (84%).

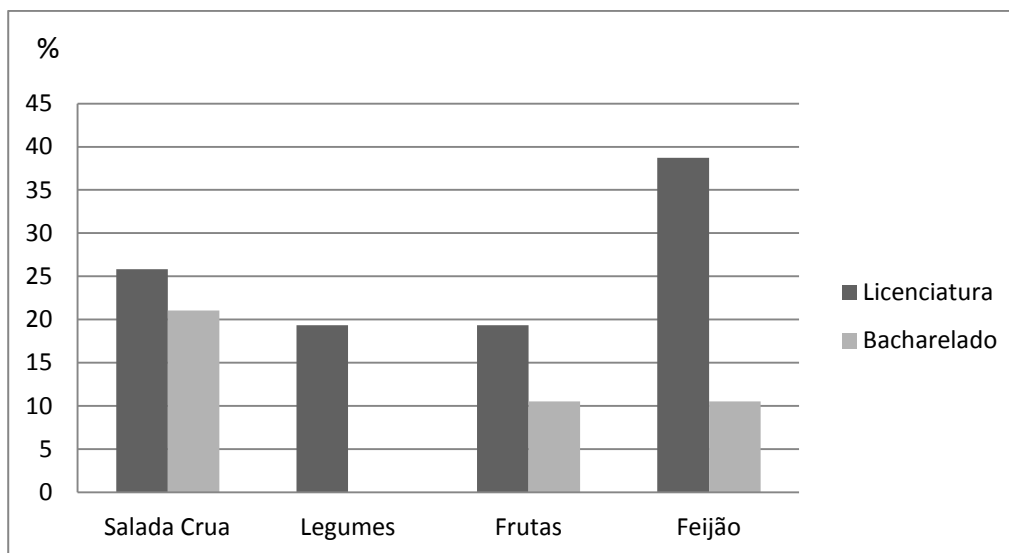
Tabela 1. Perfil sociodemográfico e de saúde de estudantes de Educação Física. Pelotas – RS, 2014.

Variáveis	Licenciatura (N=31) (%)	Bacharelado (N=19) (%)
<b>Sexo</b>		
Masculino	35,48	68,42
Feminino	64,52	31,58
<b>Idade</b>		
≤19 anos	61,29	52,63
20 a 29 anos	35,48	26,32
30 ou + anos	3,23	21,05
<b>Cor da Pele</b>		
Branca	90,32	73,68
Não branco	9,68	26,32
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>		
Baixo Peso/Peso Normal (<18,5 a 24,9)	74,20	73,68
Sobrepeso/Obesidade (18,5 a 24,9)	25,80	26,32
<b>Renda</b>		
Classe A (3480 ou + )	20,00	7,69
Classe B (1196 – 3479)	20,00	23,08
Classe C (486 – 1195)	40,00	61,54
Classe D (278 – 485)	8,00	7,69
Classe E (0-277)	12,00	-
<b>Fumo</b>		
Nunca	90,32	89,47
Fumou mas parou	6,45	5,26
Fuma	3,23	5,26
<b>Bebidas Alcolólicas</b>		
Não consome	29,03	26,32
Diariamente	-	-
Semanalmente	6,45	10,53
Eventualmente	64,52	63,16

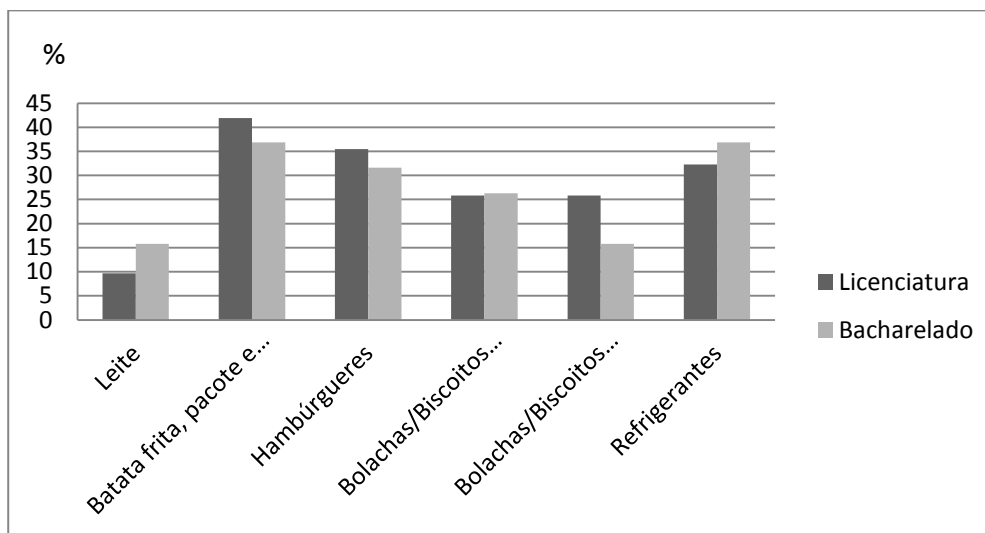
A tabela 1 apresenta os resultados referentes ao perfil dos estudantes, tanto de licenciatura quanto de bacharelado, no início do primeiro ano de graduação. Ambos os cursos apresentam predominância de IMC categorizado como baixo peso/peso normal e na classe social C. A maioria dos estudantes relata nunca ter fumado e consumir bebidas alcoólicas eventualmente.

A Figura 1 apresenta a frequência de consumo diário de alimentos fonte de fibra, consumidos em cinco ou mais vezes por semana, separado por curso. Observa-se que o salada crua, legumes e frutas foi pouco frequente nos dois cursos, sendo a média de salada crua de 36,3%, legumes 9,6% e frutas 24,6%. Acredita-se que o baixo consumo de frutas e vegetais não se deve apenas a questões econômicas, mas também à falta de hábito de consumo destes

alimentos. Algumas pesquisas avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, sendo observada, em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável e baixa ingestão de frutas e hortaliças (VIEIRA, 2002). A ingestão regular desses alimentos trás diversos benefícios a saúde. Além de atuar diretamente na ajuda à prevenção de doenças como o câncer, diabetes, hipertensão, doenças ósseas, cardiovasculares, inflamatórias e intestinais. (VIDAL *et al.*, 2012).



**Figura 1.** Frequência de consumo diário de alimentos fonte de fibras entre estudantes de Educação Física. Pelotas-RS, 2014.



**Figura 2.** Frequência de consumo  $\geq 5$  vezes por semana de alimentos fonte de gordura entre estudantes de Educação Física. Pelotas-RS, 2014.

Com relação aos alimentos fonte de gordura, o consumo de batata frita, pacote e salgados fritos e também refrigerantes foi o mais frequente entre os estudantes, resultado semelhante em estudos como o de Marcondelli *et al.* (2008) e Bastos (2014). Acrescenta-se entre estudantes universitários fatores como a falta de tempo para realizar uma alimentação mais saudável, decorrentes da rotina universitária, o que leva a realização de lanches práticos de alta densidade energética e poucos nutritivos. (ALVES, 2007 e TRONCOSO, 2009) Outros

autores referem essa situação da alimentação inadequada à saída da casa dos pais, menor tempo para as refeições, localização da instituição, a substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (MATTOS *et al.*, 2000).

#### 4. CONCLUSÕES

Os resultados descritos apresentaram o consumo inadequado de alimentos entre os estudantes. Acredita-se que durante a graduação alguns hábitos alimentares melhorem pela aquisição de conhecimento sobre estilo de vida saudável. É de extrema importância a ênfase em políticas por parte da universidade que tenham como alvo o consumo de frutas, legumes, verduras e produtos com baixos teores de gordura, além de ações educativas que objetivem a alimentação saudável de seus alunos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALVES, H. J.; BOOG, M. A. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007
2. BASTOS T; Souza, J.; Oliveira, M.F. Análise do Perfil Alimentar e do índice de sedentarismo e sobrepeso em estudantes universitários dos Cursos de Saúde. **Revista Práxis** | ano VI | nº 12 | Dezembro de 2014
3. GEORGIU CC, Betts NM, Hoerr SL, Keim K, Peters PK, Stewart B, et al. Among young adults, college students and graduates practiced more healthful habits and made more healthful food choices than did nonstudents. **J Am Diet Assoc.** 1997; 97(7): 754-9
4. LOWRY R, Galuska DA, Fulton JE, Wechsler H, Kann L, Collins JL. Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among US college students. **Am J Prev Med.** 2000; 18(1):18-27.
5. MARCONDELLI, P.; Costa, T.; Schmitz, B. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr., Campinas**, 21(1):39-47, jan./fev., 2008
6. MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000
7. NESS AR, Maynard M, Frankel S, Smith GD, Frobisher C, Leary SD, et al. Diet in childhood and adult cardiovascular and all cause mortality: the Boyd Orr cohort. **Heart**, v.91, p.894-8, 2005
8. TRONCOSO, C.; AMAYA, J. P. Factores sociales em las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. **Rev. Chil. Nutr.**, v. 36, n. 4, p.1090-1097, dec. 2009.
9. VIDAL, Andressa Meirelles; DIAS, Danielle Oliveira; MARTINS, Emanuelle Santana Melo; *et al.* A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para A diminuição da incidência de doenças. **Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 1, n.15, p. 43-52, Out. Aracaju, 2012
10. VIEIRA, C. M.; SABADIN, E.; OLIVEIRA, M. R. M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. **Rev. Simbio Logias**, v. 1, n. 1, p. 87- 98, 2002.
11. WHO, FAO, Expert Consultation on Diet, Nutrition and the prevention diseases. Diet Nutrition and the Prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO WHO expert consultation. Geneva: WHO **Technical Report Series**, 916; 2003