

HÁBITOS ALIMENTARES E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM RELAÇÃO COM DCNT NOS UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE ESTÉTICA: UM ESTUDO QUALITATIVO

Ana Cláudia da Silva

Mari Uyeda

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo identificar os hábitos alimentares e a prática de atividade física (AF) dos universitários da área de estética: em um estudo qualitativo. Para isso foi realizado um estudo com 88 estudantes, utilizando-se de entrevista em profundidade e semi-estruturada. O roteiro de entrevista foi orientado por questões separadas em cinco aspectos específicos: refeições realizadas, frutas, frituras, prática de AF, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Em cada aspecto, foi questionado o número de refeições realizadas; o consumo de frutas, legumes e verduras; o consumo de frituras, refrigerantes e doces; a prática de AF e DCNT. *Referencial Teórico*: o sistema alimentar e a alimentação do brasileiro sofreram mudanças nos últimos 50 anos e essas mudanças vêm acelerando com a política internacional de livre mercado, um dos aspectos da globalização. *Metodologia*: realizou-se um estudo qualitativo, com estudantes regularmente matriculados no curso de estética, do Centro Universitário Amparense – UNIFIA no estado de São Paulo, no mês de agosto de 2015. *Resultado*: as informações coletadas foram separadas por: quantidade de refeições realizadas; costume de belisco entre as refeições; consumo de frutas legumes e verduras; consumo de frituras, refrigerantes e doces; realização de AF; incidência de DCNT e se há algum caso na família. *Conclusão*: podemos concluir que os estudantes analisados no presente estudo não apresentam um estilo de vida saudável, o que os coloca em situação de risco para o desenvolvimento de vários agravos a saúde, especialmente de doenças crônicas degenerativas (DCD).

Palavras-chaves: Habito Alimentar, Atividade Física, Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

ABSTRACT

This research aims to identify the eating habits and physical activity of the aesthetic area of university students: a qualitative study. For this a study was conducted with 88 students, making use of deep and semi-structured interviews. The interview guide was guided by separate questions in five specific areas: made meals, fruits, fried foods, physical activity (PA), chronic non-communicable diseases (NCDs). In every aspect, it was asked the number of meals made; consumption of fruits and vegetables; the consumption of fried foods, soft drinks and sweets; the practice of PA and NCD. *Theoretical Reference*: the food system and the Brazilian's feed changes over the past 50 years and these changes are accelerating with the international free market policy, one of many aspects of

globalization. Methodology: It was conducted a qualitative study, with students enrolled at aesthetics course of University Center Amparense - UNIFIA in São Paulo, in August 2015. Result: The information collected were separated by: number of meals made; pinch usual between meals; consumption of fruits and vegetables; consumption of fried foods, soft drinks and sweets; performing of PA; incidence of NCDs and if there is any case in the family. Conclusion: We can conclude that the students evaluated in the survey do not have a healthy lifestyle, which puts them at risk for the development of many health diseases, especially of chronic degenerative diseases.

Keywords: Eating Habits, PhysicalActivity, chronic non-communicable diseases.

1. INTRODUÇÃO

Para Silva (2007) o crescente aumento das DCNT em níveis epidêmicos, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, esta relacionada às mudanças na dieta e no estilo de vida ocorrido nas últimas décadas. É consenso que dieta e a AF são fatores importantes na promoção e manutenção da saúde durante o ciclo da vida, e que as características da alimentação podem determinar não somente a saúde do indivíduo no momento presente, mas, também, influenciar o desenvolvimento das DCNT, como câncer, doença cardiovascular e diabetes, em um período de vida mais tardio.

Há algumas décadas Paixão *et al* (2010), a comunidade científica despertou um maior interesse pela prática regular de exercícios, elevado número de produções literárias. Entre vários fatores, mudanças nos hábitos das pessoas provocaram modificações na qualidade de vida, devido à adoção de comportamento sedentário e dieta inadequada. O estilo de vida associado a fatores de risco tem aumentado substancialmente o desenvolvimento e agravamento das DCD. A inatividade física além de aumentar o risco individual de desenvolvimento de enfermidades, também eleva os gastos econômicos do enfermo, da família e da sociedade. A prática de AF regular surge como elemento relevante, pois atua na prevenção e terapia da obesidade e doenças associadas, contudo, a sociedade não alcança as recomendações mínimas para prática de AF.

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

Identificar o perfil dos estudantes do curso de estética, os hábitos alimentares a prática de AF e DCNT.

2.2 Objetivos Específicos

- Analisar os hábitos alimentares dos alunos do curso de estética
- Analisar a prática de AF dos alunos do curso de estética
- Analisar o índice de colesterol alterado nos alunos do curso de estética
- Analisar o índice de diabetes nos alunos do curso de estética

- Analisar o índice de hipertensão arterial sistêmica nos alunos do curso de estética

3. REFERENCIAL TEORICO

O sistema alimentar para Araujo *et al* (2009) e a alimentação do brasileiro sofreram mudanças nos últimos 50 anos e essas mudanças vêm acelerando com a política internacional de livre mercado, um dos aspectos da globalização. Tradicionalmente, para a maior parte da população brasileira, a alimentação era composta basicamente por alimentos dos grupos de cereais (arroz, milho e trigo), leguminosas (feijões), tubérculos (batatas) e raízes (principalmente mandioca), alguma carne ou pequena quantidade de alimentos de origem animal. Além disso, a alimentação sofre influência das culturas alimentares dos povos que imigraram para o Brasil e pela disponibilidade de alimentos dada pela produção típica da região: produção leiteira em Minas Gerais, de carne bovina em Goiás e no Sul.

Para Borges (2004) a prática de AF, seja como forma de promoção da qualidade de vida ou com o intuito competitivo, é amplamente beneficiada pela adoção de hábitos alimentares adequados. A prática regular de AF tem sido apontada como um dos mais importantes fatores de prevenção, reversão e controle de diversas enfermidades, especialmente as DCNT, como enfermidades cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer de cólon e de mama, entre outras. A AF e a alimentação adequada podem influenciar na saúde dos indivíduos, tanto de forma isolada quanto de maneira sinérgica.

Segundo Cuppari (2009) as DCNT podem ser decorrentes de muitos fatores de risco modificáveis, como o tabagismo, a inatividade física e padrões alimentares inadequados. Visando a melhoria na qualidade de vida e a prevenção de DCNT, a OMS propôs a Estratégia Global para Alimentação, AF e Saúde, que objetiva proporcionar à população o conhecimento sobre o papel da alimentação saudável e da AF na manutenção da saúde.

4. METODOLOGIA

Realizou-se um estudo qualitativo, com estudantes regularmente matriculados no curso de estética, de uma instituição de ensino superior do estado de São Paulo, município de Amparo no mês de agosto de 2015. Esse estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa sob o CAAE nº 47819715.3.00005490, e todos os participantes deste estudo assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e para a realização da pesquisa será mantido sigilo sobre a identificação dos participantes.

Os dados apresentados logo a seguir foram coletados de forma qualitativa. A coleta de dados foi realizada através de um questionário semi-estruturado com questões que incitava o pesquisado a relatar seus hábitos alimentares a prática de AF e DCNT. Para uma melhor visualização do pesquisador, as questões foram separadas em onze aspectos específicos: alimentação; belisco entre as refeições; o consumo de frutas; legumes e verduras; fritura, refrigerantes e doces; AF; DCNT. Cada aspecto foi questionado: o que se come; prática de AF; existência de hipertensão, colesterol alterado, diabetes.

Foram realizados oitenta e oito entrevista com os alunos do curso de estética do Centro Universitário Amparense - UNIFIA, dentre eles oitenta e seis mulheres e dois homens, entre 18 e 38 anos de idades. Os universitários foram abordados e informados sobre a pesquisa e logo após, responderão ao questionário.

Os dados foram realizados logo a seguir quando todos os questionários foram analisados buscando uma visão ampla do assunto, sem restringir ou simplificar o comportamento da população pesquisada.

5. RESULTADO

Das amostras de 100 questionários 12 não foram respondidos, tendo o total de 88 validados dos quais a maioria eram mulheres, com faixa etária entre 18 a 38 anos.

Observa-se que 43,18%, dos universitários dos cursos de estética realizam AF semanal de 2 a 6x na semana e que 9,09% frequentam academia 2 a 5x na semana;

e 35,22% dos estudantes foram menos ativos; 35,22% não frequentam academia e 11,36% não faz nenhum tipo de AF. A variável que analisou o posicionamento quanto ao gostar de praticar AF apresentou diferença significativa apenas para a idade de 18 e 29 anos. Para os demais idades a variáveis não houve diferenças, como demonstrado no gráfico 1.

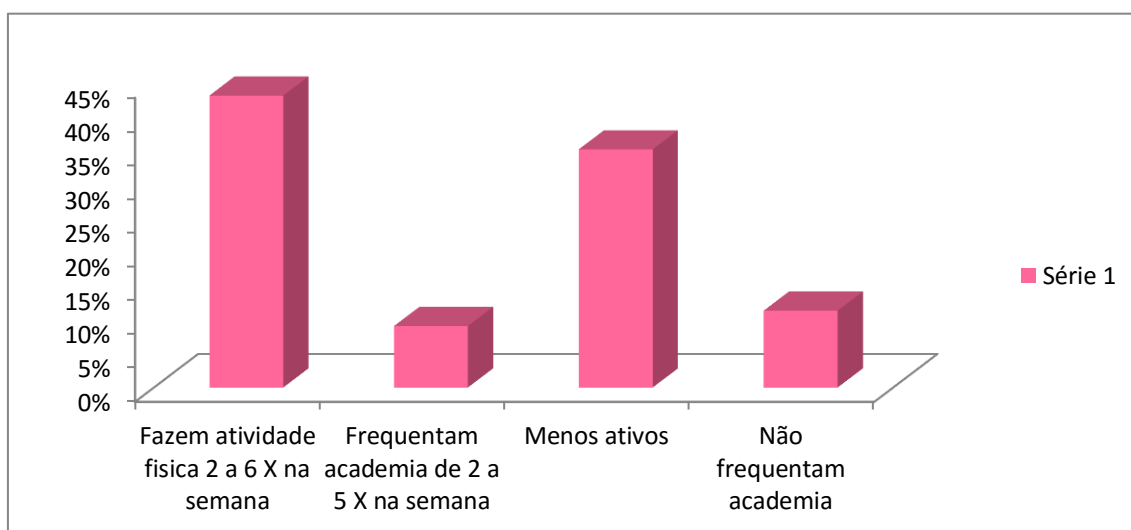


Gráfico 1. Frequência de atividade física dos universitários da área de estética.

Com relação aos hábitos alimentares não houve diferença para o consumo de frituras, refrigerantes e doces. Identificou-se que 75% dos pesquisados apresentam hábito deste consumo, como mostrado no gráfico 2. Já na ingestão adequada de frutas, legumes e verduras teve uma diferença de 26,13% para este consumo; sendo que 38,63% não tem o abito de consumo ou não gostam.

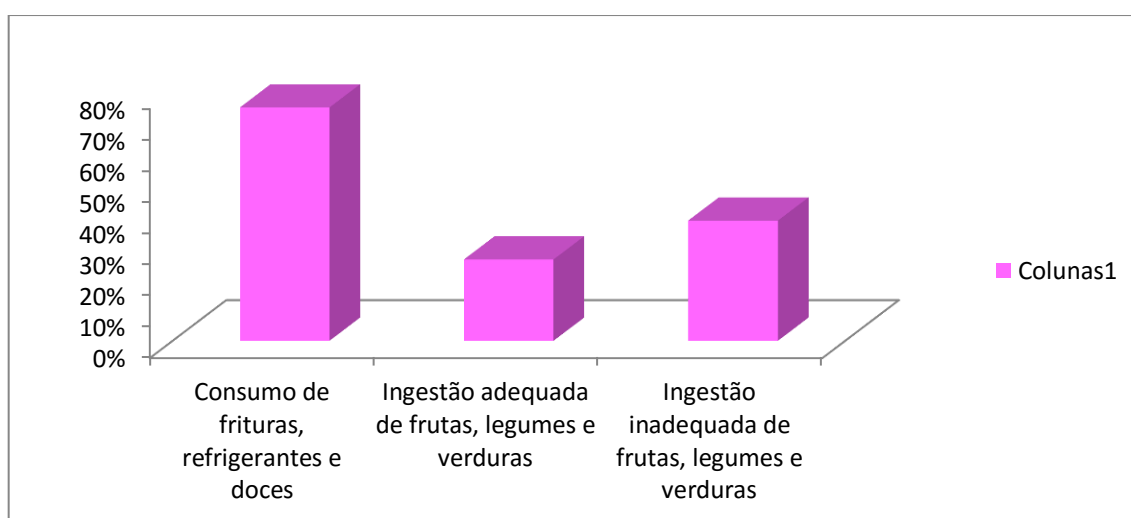


Gráfico 2. Frequência dos hábitos alimentares dos universitários da área de estética

Não foram constatada diferença em relação a frequência do consumo alimentar das principais refeições sendo elas 44,31% para 2 á 5 vezes no dia e 34,09% para 4 á 6 vezes no dia. Sendo que 78,40% alunos demonstrarão costume de beliscos entre as refeições, como apontado no gráfico 3.

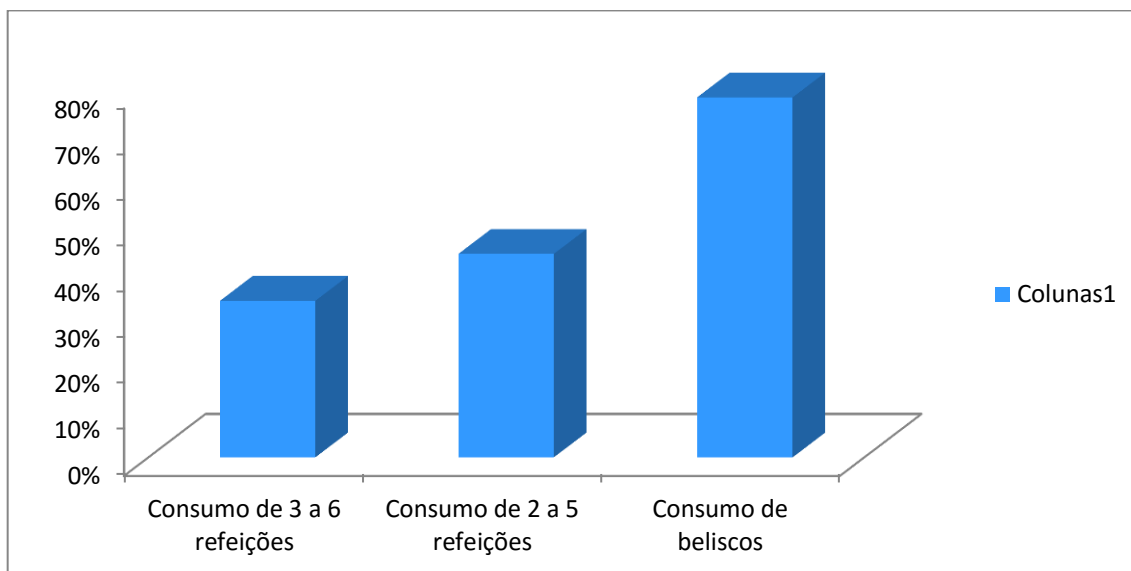


Gráfico 3. Frequência do consumo alimentar dos universitários da área de estética

Foram constatados que 23,86% das mulheres apresentavam hipertensão arterial. Em relação ao diabetes, 13,63% dos pesquisados apresentavam algum sinal clássico da doença. Com relação ao colesterol 20,45%, mostrava-se alterado segundo a pesquisa, como mostra o gráfico 4.

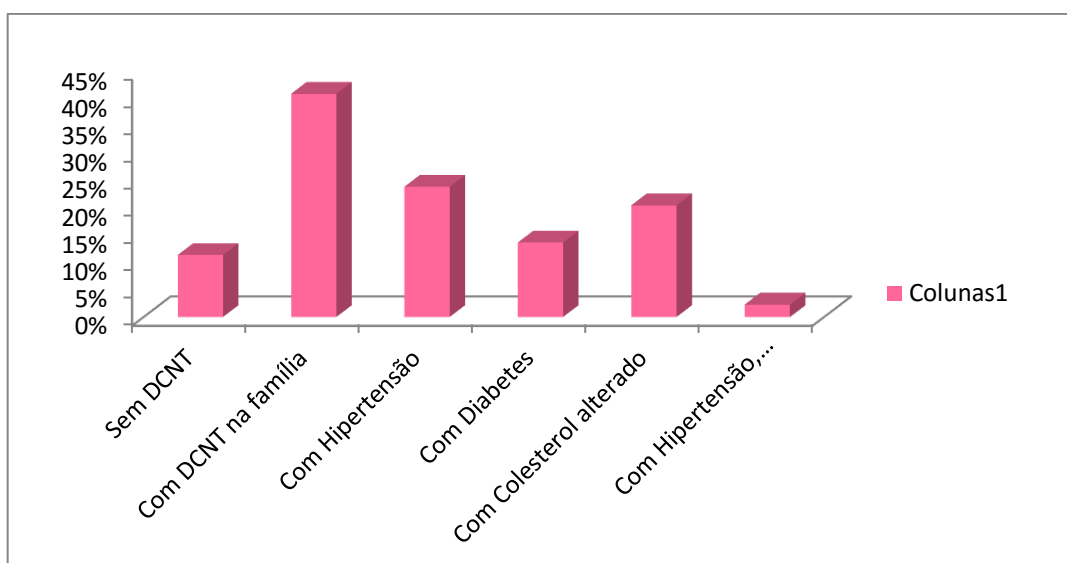


Gráfico 4. DCNT nos universitário da área de estética.

Foi utilizado para a classificação do estado nutricional o $IMC = \text{peso (kg)} \div \text{altura(m)}^2$, o resultado foi que 56,81% dos estudantes está classificado como Eutrófico, 23,86% está classificado com Sobrepeso, 13,63% está classificado com Obesidade, 2,27% está classificado abaixo do peso, 2,64% dos estudantes não informaram os dados, como mostra o gráfico 5.

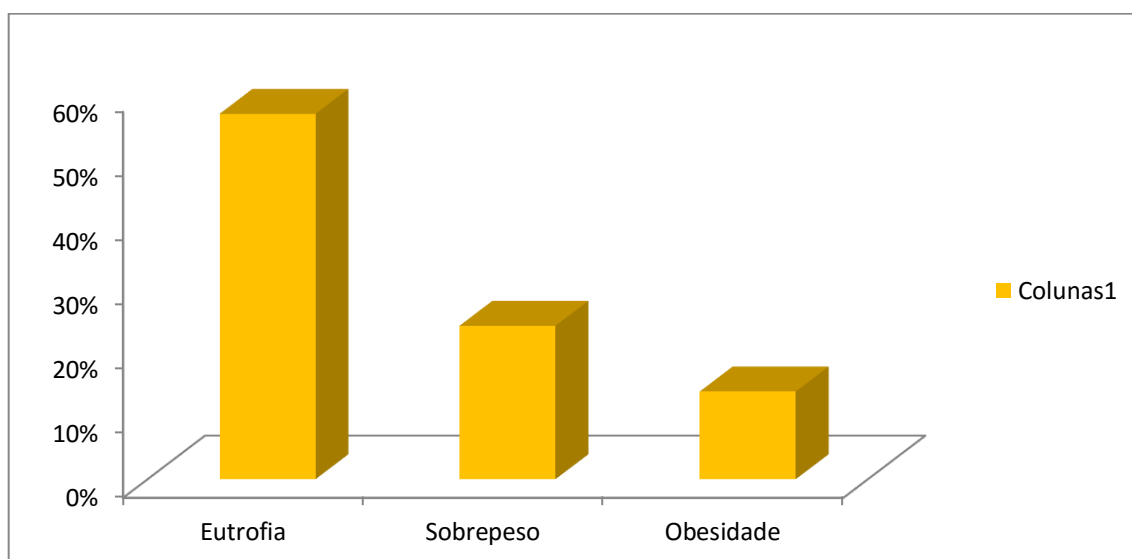


Gráfico 5. IMC dos universitários da área de estética

6. DISCUSSÃO

Não foi encontrado resultado significativo entre os dados antropométricos e o nível de AF. Os dados encontrados referentes aos estudos tiveram valores de IMC, normal entre ativos e insuficientes ativos; como resultado antropométrico, a pesquisa identificou que a média do IMC está dentro da classificação do peso normal, mesmo com o IMC dentro da normalidade, alguns indivíduos podem apresentar risco à saúde podendo ser genético, resultando em seus familiares que têm algum problema de saúde.

A pesquisa realizada por Paixão *et al*(2010), identificou que a média do IMC nos cinco cursos estudados encontra-se dentro da classificação do peso normal. Contudo, apesar do IMC normal, observou-se que os estudantes dos cursos de educação física (EF) e medicina são mais pesados, porém na EF os indivíduos são mais altos, o que justifica o menor IMC nesta sub população, além de terem, se

apresentado mais ativos que os demais cursos, vale ressaltar que os dados de massa corpórea e estatura (e conseqüentemente IMC) foram obtidos através de auto relato, o que certamente é uma limitação do presente estudo.

Segundo Fin Barreta (2011), não foi encontrada associação significativa entre os dados antropométricos e o nível de AF. Os valores de IMC e perímetro de cintura indicaram padrão de normalidade tanto entre ativos, quanto em insuficientemente ativos. Da mesma forma, não foi encontrada associação significativa entre dados antropométricos e os hábitos alimentares. O escore alimentar obteve média menor que 50 pontos, indicando hábitos alimentares que podem ser considerados saudáveis. Inúmeros fatores podem interferir na adesão da prática de AF e na aquisição de hábitos alimentares saudáveis o que, conseqüentemente, resulta em indicadores antropométricos dentro dos padrões considerados saudáveis. Percebe-se a necessidade de estímulo a pesquisas que identifiquem estes fatores intervenientes para uma melhor caracterização da amostra.

No presente trabalho, verificou que as refeições realizadas são de 2 a 6 vezes no dia, tendo um alto costume de beliscos entre as refeições, sendo em maior relevância o consumo de frituras, refrigerantes e doces; foi encontrado baixo índice no consumo de frutas, legumes e verduras.

Para Paixão *et al* (2010) observou também que os universitários da área de saúde de Recife/PE, apresenta uma inadequação alimentar principalmente para o grupo das frutas e verduras. Apesar de 85,7% alegarem gostar de frutas e verduras, apenas 68,3% dos acadêmicos dizem incluir tal alimento no cardápio. Quando analisado a ingestão adequada nos últimos trinta dias, essa redução chega a ser de quase 90%, com o consumo de frutas sendo de 12,6% e o de verduras de 9,5%.

Segundo Duarte *et al* (2013), é possível perceber que o grupo estudado apresenta um comportamento semelhante ao da população em geral, às quais buscam alimentos não considerados saudáveis para suas refeições fora de casa, por questões diversas. Dessa forma, os alunos da área de saúde contrariam os princípios de consumo de uma alimentação adequada e saudável, que, por muitas vezes, são seus objetos de seus estudos, confirmando que apenas o conteúdo teórico não é suficiente para promover hábitos alimentares saudáveis e uma real

mudança no estilo de vida, mesmo sendo um público formador de opinião. A alimentação quando garantida de forma balanceada, é de grande importância na manutenção do equilíbrio orgânico, dentre os bons motivos para se alimentar bem esta a longevidade, uma alimentação equilibrada torna a vida mais longa, a manutenção do peso, uma alimentação adequada colabora com a manutenção do peso ideal, mais beleza, pois tudo o que se come é matéria-prima para o funcionamento do organismo e a prevenção de doenças.

Segundo Borges e Filho (2004), percebe-se a ligação dos alunos com suas refeições e a conscientização dos mesmos com a importância em se manter uma rotina alimentar saudável, o que eles nem sempre conseguem fazer. Por isso há uma certa insatisfação com relação aos seus hábitos alimentares, evidenciado principalmente após o ingresso na universidade. O ingresso na faculdade alterou os hábitos alimentares destes estudantes que relataram estarem insatisfeitos com suas dietas alimentares, e que almejam melhorar em quesitos como: realizar suas refeições em horários mais padronizados; realizar suas refeições em casa; aumentar o consumo de alimentos mais saudáveis e diminuir o consumo de alimentos que, segundo eles, podem causar males à saúde.

Este estudo obteve resultado de IMC normal; com este índice a relação com a alimentação dos estudantes pesquisados, observou que a maioria dos indivíduos possui uma alimentação inadequada, podemos ver que mesmo com a prática de AF os estudantes tem maus hábitos de se alimentar e também tem a propensão genética de ter DCNT, para que isso não ocorra ou diminua o índice de DCNT para essa população deve ser mudado seus hábitos alimentares e estilo de vida.

Segundo Cuppari (2009) destacou-se os quatro fatores de risco o fumo a inatividade física a alimentação inadequada e uso prejudicial de álcool, a OMS também frisou o papel dos determinantes sociais na causalidade das DCNT, relevando os casos relacionados entre eles a Hipertensão, Arterial, Diabetes, Colesterol Alterado.

Para Ducan *et al* (2012) as DCNT representam elevada carga de doença no Brasil. Tendências recentes indicam que a mortalidade de algumas DCNT (as doenças cardiovasculares e as respiratórias crônicas) estão diminuindo, o que sugere que o enfrentamento está ocorrendo na direção certa. Por consequência, o número de

portadores de DCNT que requerem atendimento tende a aumentar. As longas filas no SUS para consultas, exames especializados e cirurgias mostram o ônus que essas doenças causam ao sistema público de saúde e ilustram a necessidade de organizar, qualificar e ampliar o atendimento. O aumento da obesidade, se não controlado, ameaça os avanços recentes no controle das DCNT. A geração de conhecimento sobre essas doenças e seus fatores de risco é de fundamental importância e o Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto (ELSA) deverá contribuir para o entendimento causal das DCNT no Brasil.

Estudos como este é de fundamental importância para o ramo da alimentação e AF para os universitários e para a instituição, uma vez que os resultados encontrados são importantes para o direcionamento de estratégias para a promoção da saúde e prevenção e controle das DCNT.

7. CONCLUSÃO

Podemos concluir que os estudantes analisados no presente estudo não apresentam um estilo de vida saudável, o que os coloca em situação de risco para o desenvolvimento de vários agravos a saúde, especialmente de DCD. Tal comportamento é ainda mais preocupante em um público que será disseminador de um estilo de vida saudável, enquanto profissionais que serão. Diante disso, é necessário o desenvolvimento de programas que incentivem a prática regular de AF e uma alimentação adequada nessa população. A relação existente entre os níveis habituais de AF e alimentação equilibrada são fatores intervenientes na manutenção de uma vida saudável.

Com o desenvolver desse trabalho foi possível compreender a importância de uma boa alimentação e a prática de AF, para o não desenvolvimento de DCNT, assim tendo uma vida saudável e segura de doenças crônicas. As referências estudadas foram de suma importância para o desenvolvimento desta pesquisa, tendo em vista a grande quantidade de pesquisas existentes envolvendo estas mesmas questões, colaborando entre si à importância da adoção de hábitos saudáveis relacionados à AF e alimentação.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA.

AQUINA, R. C.; PHILIPPI, S. T. **Nutrição Clínica: estudos de casos comentados.** 1ed- Barueri, SP: Manole, 2009.

ARAUJO *et al.* **Hábitos Alimentares dos Universitários: um estudo qualitativo na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus de Paranaíba (UFMS/CPAR),** 2009.

Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo - <http://www.ead.fea.usp.br/Semead/7semead/paginas/artigos%20recebidos/marketing/MKT37 - H%E1bitos Alimentares dos Estudantes Uni.PDF>

CUPPARI, L. **Nutrição: nas doenças crônicas não-transmissíveis;** Barueri: Manole, 2009.

DUARTE *et al.* **Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. O mundo da saúde;** São Paulo: O Mundo da Saúde, 2013.

DUCAN *et al.* **Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação.** Rev. Saúde Pública, v.46, n., p. 126-134, 2012.

FIN *et al.* **Nível de atividade física, hábitos alimentares e indicadores antropométricos de funcionários da universidade do oeste de Santa Catarina.** Evidência, Joaçaba v. 11 n. 2, p. 57-68, 2011.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição: um guia completo de alimentação pratica de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão.** 1ed- São Paulo: Rideel, 2010.

PAIXÃO *et al.* **Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde – v.15 – n.3, 2010.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**; 1ed-São Paulo: Roca, 2007.