

# FREQUÊNCIA DE REFEIÇÕES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

**Palavras-Chave:** COMPORTAMENTO ALIMENTAR, OBESIDADE, ESTUDANTES

**Autores/as:**

**KATEHRINE BARCO COLHIASSO – EINSTEIN LIMEIRA**

**GUSTAVO D'ELBOX GIRALDI GARCIA – EINSTEIN LIMEIRA**

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> LUCIANE CARMONA (orientadora) - EINSTEIN LIMEIRA**

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> VANESSA C. D. BOBBO (co-orientadora) - EINSTEIN LIMEIRA**

---

## **INTRODUÇÃO:**

O ingresso na faculdade tende a ser um período de intensas mudanças, com novas atividades, responsabilidades e preocupações, que podem ser consideradas importante fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde (1). Estudos apontam que os hábitos alimentares de universitários frequentemente são irregulares, não sendo realizadas todas as refeições, como a ausência do café da manhã, além do pobre consumo de frutas, hortaliças e fibras alimentares, e o predomínio de ingestão de alimentos ricos em açúcares e gorduras (2, 3). É conhecida há décadas a estreita relação entre bons hábitos alimentares e a prática de atividade física, entretanto, é reconhecido que o ambiente universitário pode promover uma sobrecarga de atividades acadêmicas, o que inviabilizaria a realização de refeições saudáveis, bem como a prática de exercícios físicos (4,5). O presente estudo objetivou identificar a rotina da prática das refeições e exercícios realizados por estudantes universitários da área da saúde; determinar a constituição corporal destes estudantes, correlacionando aos hábitos alimentares e prática de atividade física.

## **METODOLOGIA:**

Estudo transversal descritivo, com enfoque quali-quantitativo, em que participaram 100 estudantes universitários dos cursos da área da saúde (educação física, biomedicina, enfermagem e fisioterapia) de uma faculdade privada do interior paulista. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer Nº 2.882.663; CAAE: 95460018.8.0000.5424). Após serem esclarecidos e assinado o TCLE, receberam o questionário sociodemográfico e também um questionário com perguntas fechadas que refletem a prática das refeições diárias. Após a aplicação dos questionários, foi realizada avaliação antropométrica para análise de composição corporal dos indivíduos, em que foram registradas massa corporal e altura, circunferências de pescoço, cintura

e quadril e dobras cutâneas subescapular, tricipital, abdominal e suprailíaca. Adotou-se o Índice de Massa Corpórea (IMC) como medida do estado nutricional, e para detecção de sobrepeso e obesidade. A circunferência do pescoço também foi adotada como medida para obesidade (6). Como estimadores da adiposidade em adultos, adotou-se o protocolo de Faulkner, que utiliza a soma de quatro dobras (subescapular, tricipital, abdominal e suprailíaca)(7); e o protocolo de massa adiposa relativa (*Relative fat mass*, ou RFM), utilizando fórmula que leva em conta o gênero, a circunferência da cintura e altura do indivíduo (8). Adotou-se a relação cintura-quadril (RCQ) e como estimador do risco cardiovascular (9). Os dados foram analisados através do software IBM SPSS 23.0. Foi realizada estatística descritiva, com valores absolutos e porcentagem, para testar as associações (variáveis qualitativas), adotou-se o teste qui quadrado de Pearson. Para testar as comparações (variáveis qualitativas e quantitativas), após verificar a distribuição dos dados, adotou-se o teste de Mann Whitney. A fim de testar as correlações (variáveis quantitativas), adotou-se o teste de correlação de Pearson ou Spearman, de acordo com a distribuição dos dados. Para significância, adotou-se IC 95%.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

A amostra foi constituída por 100 estudantes universitários (38 homens e 62 mulheres) com idade média de 21.04 anos entre os ingressantes (DP 4.84 anos) e 23,97 anos entre os formandos (DP 3,52), 92 eram solteiros, 69 trabalhavam e 52 praticavam atividade física regularmente, destes, 58% relataram praticar de 4 a 7 vezes na semana, e 71% tinham essa rotina por mais de 13 meses.

Quanto à rotina alimentar, quando perguntados sobre realizarem as 6 refeições diárias, obteve-se menor frequência no lanche da manhã, em que 71,3% dos sujeitos o realizam de 0 a duas vezes na semana; e no lanche da noite, em que 61,7% deixam de realizar ou o fazem 1 a 2 vezes na semana. Podemos verificar ainda que as refeições praticadas com maior frequência são o café da manhã (74,5%), o almoço (95,7%) e o jantar (85,1%) realizados de 3 a 7 vezes na semana, conforme relatado pelos universitários.

Tivemos ainda que o local onde os universitários mais praticam suas refeições é no próprio domicílio, em todas as refeições. O lanche da noite é a refeição mais praticada em restaurante ou lanchonete (4,3%), quanto ao lanche da manhã e lanche da noite, 39,4% e 21,3% dos estudantes, respectivamente, relataram não realizarem essa refeição.

Quando a amostra é estratificada por gênero, observamos que as universitárias têm menor frequência de realização do lanche da manhã (79,3%,  $p=0,029$ ). Ao serem questionadas quanto à satisfação com suas refeições, 65,5% das mulheres afirmaram não estarem satisfeitas.

Tabela 1– Prática de atividade física pelos universitários, por gênero. Limeira, 2020.

		Masculino	Feminino	p-valor
Prática de AF	Sim	<b>81,6%</b>	33,9%	p<0,001
	Não	18,4%	<b>66,1%</b>	
Frequência da prática de AF	Não pratica	18,4%	66,1%	p<0,001
	Até 3x/semana	31,6%	16,2%	
	4 a 7x/semana	<b>50%</b>	17,7%	
Tempo de prática de AF	Não pratica	18,4%	66,1%	p<0,001
	Até 12 meses	13,2%	16,1%	
	A partir de 13 meses	<b>68,4%</b>	17,7%	

Teste Qui quadrado de Pearson.

Conforme é possível verificar na Tabela 1, entre os estudantes masculinos, 81,6% relataram praticar atividade física, enquanto apenas 33,9% das mulheres o fazem (p<0,001). Entre os praticantes de atividade física, 50% dos homens e 17,7% das mulheres afirmaram ter rotina de prática de 4 a 7 vezes na semana (p<0,001) e ainda quanto ao tempo de prática, 68,4% dos homens e apenas 17,7% das mulheres relataram praticar há mais de 13 meses (p<0,001).

De acordo com a Tabela 2, é possível verificar que as mulheres sofrem mais alteração de medidas antropométricas ao longo da graduação, obtendo aumento significativo estatisticamente nas medidas de IMC, RCQ, circunferência do pescoço, percentual de gordura (método Faulkner e RFM), enquanto os homens tiveram aumento significativo de suas medidas identificado apenas pelo método Faulkner de cálculo de gordura corporal (p=0,031).

Tabela 2- Gênero e etapa da graduação quanto às medidas antropométricas. Limeira, 2020.

Variáveis	Masculino					Feminino				
	Início		Final		p-valor	Início		Final		p-valor
	Média	DP	Média	DP		Média	DP	Média	DP	
<b>Idade (anos)</b>	21,79	3,41	22,67	1,41	-	20,5	5,64	24,5	3,99	-
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	24,03	2,96	26,74	6,08	0,32	23,01	3,87	26,16	4,94	<b>0,01</b>
<b>RCQ</b>	0,81	0,05	0,77	0,05	0,17	0,72	0,06	0,75	0,06	<b>0,02</b>
<b>Circunferência do pescoço (cm)</b>	36,9	2,36	35,5	3,99	0,25	30,7	2,17	32,49	2,4	<b>0,004</b>
<b>% gordura Faulkner</b>	14,24	4,38	19,44	6,71	<b>0,031</b>	16,98	4,38	20,14	5,18	<b>0,014</b>
<b>% gordura RFM</b>	19,4	3,85	21,89	5,24	0,18	29,26	5,08	33,28	5,62	<b>0,01</b>

Teste de Mann Whitney

Quando separados por gênero, considerando a prática de atividade física e constituição corporal, obteve-se que as mulheres que não praticam atividade física tiveram maiores valores de RCQ (p=0,01) e percentual de gordura corporal (p= 0,039).

## DISCUSSÃO

Os lanches representam um terço do consumo energético diário, realizados entre refeições contribui na promoção da saciedade, prevenindo o consumo excessivo de alimentos na refeição subsequente (10). No entanto, a amostra estudada apresentou menor frequência de realização dos lanches da manhã e da noite, realizando-as no máximo 2 vezes na semana. Tal dado corrobora com o estudo de Bastos, Souza e Oliveira (2014) com estudantes da área da saúde, que evidenciaram a frequência alimentar de apenas 3 a 4 refeições ao dia (11).

Diferente do mencionado em diversos estudos que avaliaram o local de realização das refeições entre estudantes e adultos jovens (12-13), foi verificado nesta amostra a predominância da realização das refeições em domicílio. Há evidências de que comer em casa significa comer mais comida do que fora de casa (14), dado que as refeições em domicílio relacionam-se às emoções positivas entre os estudantes (15-16).

Na presente pesquisa, foi detectado entre as universitárias relato de menor prática de atividade física (66,1%), o que corrobora com outros estudos realizados, em que o sedentarismo predominava entre estudantes do gênero feminino ( $p < 0,001$ ) (17-18). Ainda quanto ao gênero feminino, foi verificada diferença estatisticamente significativa quanto ao RCQ ( $p = 0,01$ ) e percentual de gordura ( $p = 0,039$ ) entre as universitárias que relataram não praticar atividade física regularmente. Tais achados se assemelham ao estudo de Silva et al (2019) que evidenciaram baixa prática de atividade e excesso de peso entre as mulheres (24,4% e 32,2%, respectivamente)(19).

Verificou-se o impacto robusto dos anos de graduação para o grupo feminino, em que ao final da graduação, as mulheres migram para a faixa de IMC considerada sobrepeso (26,16 kg/m<sup>2</sup>;  $p = 0,01$ ), o que é acompanhado pelo aumento do percentual de gordura ( $p = 0,01$ ), relação cintura-quadril ( $p = 0,02$ ) e circunferência do pescoço ( $p = 0,004$ ); diferentemente do grupo masculino, onde detectou-se apenas diferença significativa no percentual de gordura de Faulkner. Este achado corrobora com o achado de outros autores (19-20), destacando maior vulnerabilidade do grupo feminino em desenvolver precocemente o sobrepeso e demais alterações metabólicas.

## Conclusão

Os estudantes universitários entrevistados neste estudo apresentaram menor frequência de realização dos lanches da manhã e da noite, comportamento que pode predispor ao sobrepeso a longo prazo. Esta observação foi evidente no grupo feminino, que se mostrou mais propenso ao sedentarismo e à insatisfação com refeições: ao longo do período da graduação as universitárias apresentaram substancial ganho de massa adiposa e medidas, que são preditores de doenças metabólicas e cardiovasculares. Entre o grupo masculino detectou-se apenas diferença significativa no percentual de gordura de Faulkner.

## Referências Bibliográficas

1. Nogueira MJC. Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade. 2017.
2. Desai MN, Miller WC, Staples B, Bravender T. Risk Factors Associated With Overweight and Obesity in College Students. *Journal of American College Health*. 2008;57(1):109-14.
3. Feitosa EPS, Dantas CAdO, Andrade-Wartha ERS, Marcellini PS, Mendes-Netto RS. Food habits of students of one public university of Northeast, Brazil. *Alimentos e Nutrição*. 2010;21(2):225-30.
4. Marcondelli P, Costa THMd, Schmitz BdAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*. 2008;21:39-47.
5. Matta CMBd, Lebrão SMG, Heleno MG. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*. 2017;21:583-91.
6. Pei X, Liu L, Imam MU, Lu M, Chen Y, Sun P, et al. Neck circumference may be a valuable tool for screening individuals with obesity: findings from a young Chinese population and a meta-analysis. *BMC Public Health*. 2018;18(1):529. Pei X, Liu L, Imam MU, Lu M, Chen Y, Sun P, et al. Neck circumference may be a valuable tool for screening individuals with obesity: findings from a young Chinese population and a meta-analysis. *BMC Public Health*. 2018;18(1):529.
7. Faulkner JA. *Physiology of swimming and diving*. Exercise physiology. Baltimore: Academic Press; 1968.
8. Woolcott OO, Bergman RN. Relative fat mass (RFM) as a new estimator of whole-body fat percentage— A cross-sectional study in American adult individuals. *Scientific reports*. 2018;8(1):1-11.
9. De Koning L, Merchant AT, Pogue J, Anand SS. Waist circumference and waist-to-hip ratio as predictors of cardiovascular events: meta-regression analysis of prospective studies. *European heart journal*. 2007;28(7):850-6.
10. Njike VY, Smith TM, Shuval O, Shuval K, Edshteyn I, Kalantari V, et al. Snack food, satiety, and weight. *Advances in Nutrition*. 2016;7(5):866-78.
11. Bastos TPF, de Souza JV, de Oliveira MdFA. ANÁLISE DO PERFIL ALIMENTAR E DO ÍNDICE DE SEDENTARISMO E SOBREPESO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DOS CURSOS DE SAÚDE. *Revista Práxis*. 2014;6(12).
12. Seguin RA, Aggarwal A, Vermeulen F, Drewnowski A. Consumption Frequency of Foods Away from Home Linked with Higher Body Mass Index and Lower Fruit and Vegetable Intake among Adults: A Cross-Sectional Study. *Journal of environmental and public health*. 2016;2016:3074241-.
13. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. *Nutrition Journal*. 2012;11(1):28.
14. Cunha DB, Bezerra IN, Pereira RA, Sichieri R. At-home and away-from-home dietary patterns and BMI z-scores in Brazilian adolescents. *Appetite*. 2018;120:374-80.
15. Busato MA, Pedrolo C, Gallina LS, da Rosa L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*. 2016;36(2):75-84.
16. Mills SDH, Wolfson JA, Wrieden WL, Brown H, White M, Adams J. Perceptions of 'Home Cooking': A Qualitative Analysis from the United Kingdom and United States. *Nutrients*. 2020;12(1).
17. Macedo TT, Mussi FC, da Silva Pires CG, Teixeira JRB, Portela PP. Perfil alimentar, clínico e padrão de atividade física em ingressantes universitários de enfermagem. *Revista Cubana de Enfermería*. 2019;35(1).
18. de Souza Pereira V, Reis DA, de Oliveira SA. Fatores de risco para desenvolvimento de diabetes mellitus do tipo 2 em estudantes universitários do curso de enfermagem do interior do Amazonas. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. 2019;11(14):e1033-e.
19. da Silva AM, Lopes RS, Silva GC, Lucchese R, de Almeida EG, Lemos MF, et al. PADRÃO DE SONO, FADIGA E PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. *HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FINOM)*. 2020;19(1):08-19.
20. Ponte MAV, Fonseca SCF, Carvalhal MIMM, da Fonseca JJS. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. 2019;32.