



# Perfil antropométrico e avaliação do consumo alimentar de alunos da Faculdade de Ciências Aplicadas/UNICAMP e projeto de intervenção



MIRANDA\* M. L. P. ; SILVA, M. D. DA; VIDAL, J. A. A.; ANTUNES A. E. C.

FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS/UNICAMP CAMPUS LIMEIRA

CNPq-Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

\*mlpmiranda@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O grupo de estudantes universitários avaliado é composto essencialmente de adolescentes. Por ser a adolescência fase de forte crescimento estatural existe uma demanda elevada de energia e a alimentação deve ser quanti e qualitativamente adequada para atender às necessidades nutricionais específicas desse período da vida (Sampei *et al.*, 2002). Modificações quanto ao padrão alimentar, prática de atividade física, *stress*, consumo de álcool e cigarros podem interferir na formação física e social, bem como nas condições nutricionais e na vulnerabilidade biológica desse grupo (Viera *et al.*, 2002).

Somadas a situações próprias da adolescência, como intensas alterações biológicas e instabilidade psicossocial, mudanças oriundas do ingresso no meio universitário, como novas relações sociais e adoção de novos comportamentos, podem tornar os adolescentes universitários um grupo vulnerável a circunstâncias que colocam em risco sua saúde (Viera, 2002). Ressalta-se que os estudantes que mudaram de cidade em função dos estudos geralmente se alimentam mal pela falta de experiência com a compra, armazenamento e preparo de alimentos, entre outros fatores. Sendo esse o ambiente que cerca os alunos ingressantes em universidades públicas medidas de intervenções nutricionais devem ocorrer para que não haja a prevalência de doenças como o diabetes, obesidade e outras doenças como hipertensão arterial e risco de doença cardiovascular, com o objetivo de promover a saúde (Ramalho *et al.*, 2000).

Na literatura científica são encontrados artigos nos quais foi avaliado consumo alimentar e/ou feita avaliação nutricional de pré-escolares e escolares, observando-se falta de estudos enfocando a faixa etária dos universitários (Mazzilli, 1974; Leão *et al.*, 2003; Rivera, Souza, 2006; Assis *et al.*, 2007). Esperou-se com o presente estudo traçar um perfil do estado nutricional dos estudantes, intervindo nutricionalmente no grupo pesquisado.

## MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um Inquérito de Frequência Alimentar, através da aplicação de um questionário de frequência alimentar (QFA). O referido Questionário de Frequência Alimentar foi validado estatisticamente no trabalho de Ribeiro *et al.* (2006). Além do inquérito, o *status* nutricional foi avaliado pela determinação do Índice de Massa Corporal (IMC) ou índice de Quetelet que representa um indicador clínico reconhecido (Silva *et al.*, 2008). O peso e estatura dos alunos foram obtidos em balança antropométrica marca Micheletti. Foram tomadas medidas de circunferências (cintura e quadril) para cálculo da relação cintura/quadril.

Com os dados obtidos, foi traçado um plano de intervenção nutricional no qual foi elaborada uma oficina chamada de “Alimentação equilibrada” que pretendia ensinar os alunos preparações de alimentos saudáveis, de baixo custo e pequeno tempo de preparo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível observar um consumo deficiente por grande parte dos alunos da FCA, que não se restringiu a um grupo alimentar, mas que prevaleceu acentuado nos grupos de frutas, hortaliças e folhas, independentemente do curso dos alunos. Salienta-se a importância do consumo de verduras, legumes e frutas para o adequado suprimento das necessidades de diversas vitaminas, minerais e fibras, em razão das atividades fisiológicas desses nutrientes na proteção contra doenças cardíacas, cânceres, diabetes e distúrbios gastrointestinais (Alvez *et al.*, 2008).

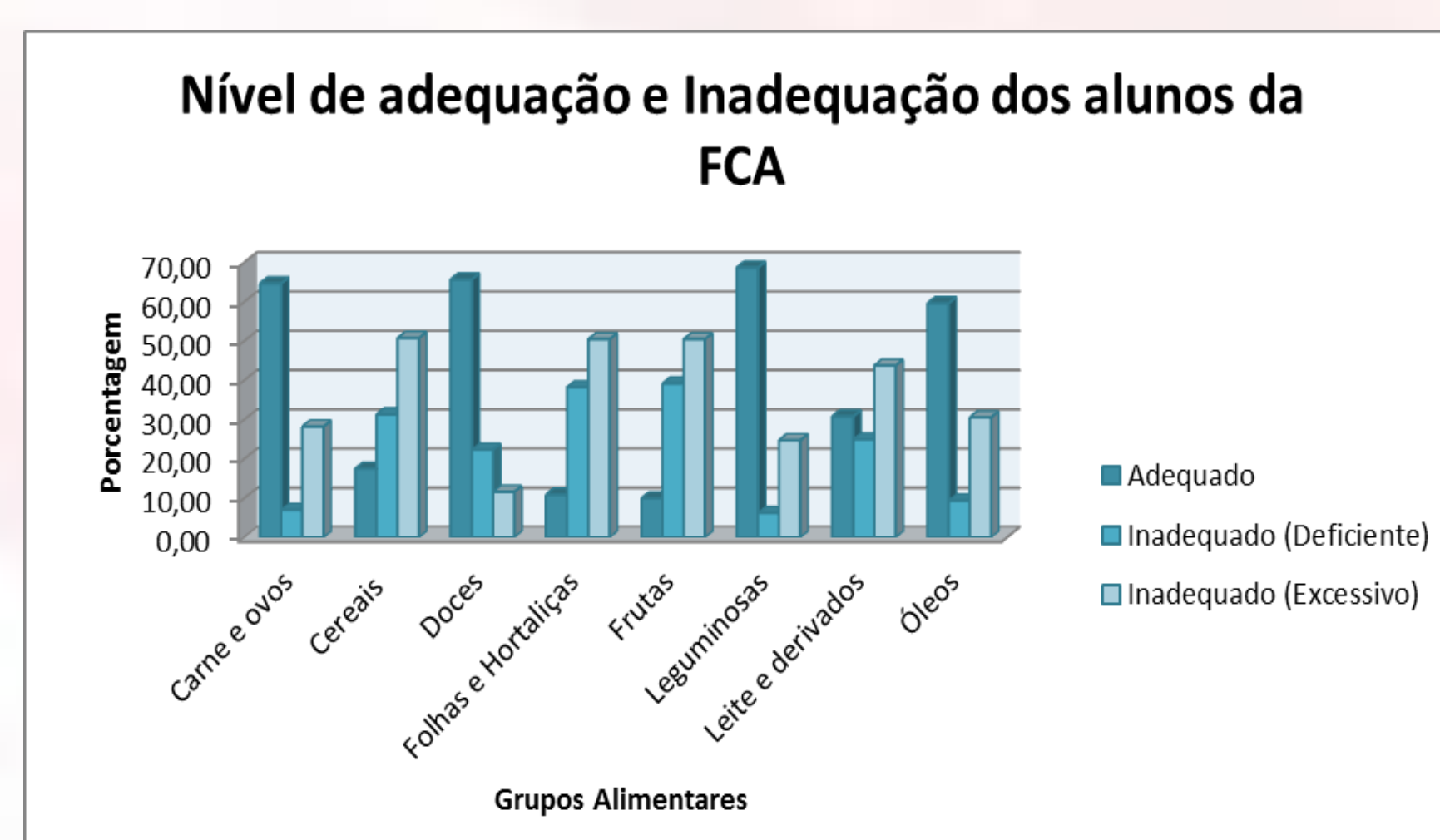


Figura 1: Percentual de consumo adequado dos grupos alimentares conforme Questionário de Frequência Alimentar e Pirâmide Alimentar Brasileira, dos alunos do sexo masculino e feminino.

Tabela 1: Distribuição do Índice de Massa Corporal dos alunos do sexo masculino e feminino da Faculdade de Ciências Aplicadas

Tabela de IMC	Engenharia %	Ciência do Esporte %	Nutrição %	Gestão %
< 18,5	0	6,74	8	5,26
18,5-24,99	83,33	64,04	73,33	61,18
25-29,99	5	21,35	16	17,76
>30	11,67	7,87	2,67	15,79

Tabela 2: Relação Cintura/Quadril dos alunos da Faculdade de Ciências Aplicadas divididos por sexo.

Relação cintura/ quadril		%	
sexo feminino	Baixo risco	<0,73	70,24
	Moderado	0,73 a 0,8	82,64
	Alto risco	>0,8	29,36
sexo masculino	Baixo risco	<0,88	47,43
	Moderado	0,88 a 0,95	19,07
	Alto risco	>0,95	69,93

O excesso de peso e, especialmente, a obesidade abdominal correlacionaram-se com a maioria dos fatores de risco cardiovascular, principalmente com níveis elevados de triglicérides e reduzidos de HDL, apresentando maior impacto sobre a elevação da pressão arterial, como visto marcadamente na literatura (Pinheiro *et al.*, 2004).

## CONCLUSÃO

O presente trabalho demonstrou que o perfil alimentar dos estudantes da Faculdade de Ciências Aplicada é deficiente em muitos aspectos, principalmente quanto ao consumo de vegetais e cereais. A seleção de alimentos é muito complexa e influenciada por muitos outros fatores além do acesso aos alimentos e o conhecimento de nutrição. Embora se saiba que quando os alimentos não estão disponíveis é bem provável que ocorra deficiência, por outro lado, a abundância não assegura ótima nutrição devido ao componente comportamental que determina a escolha dos alimentos (Ramalho *et al.*, 2000). Segundo a avaliação dos alunos a oficina contribuiu positivamente para a formação de hábitos alimentares e para um reeducação alimentar. Desse modo, mais oficinas poderiam ser desenvolvidas no intuito de continuar orientando os alunos para uma alimentação saudável.

## Referências

- VIEIRA, V. C. R. ;PRIORE S. E. ; RIBEIRO, S.M. R. ;FRANCESCHINI S. C. C. F.  
ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. Nutr.*, Campinas, v.15 n.3 p 273-282, set./dez., 2002  
RIBEIRO, A. C., SÁVIO, K. E. O., RODRIGUES, M. L. C. F., COSTA, T. H. M., SCHIMTZ, B. A. S. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para uma população adulta. *Rev. Nutr.*, V. 19, N. 5, P. 553-562, 2006. ALVES, H. J. ; BOOG, M. C. F. Representações sobre o consumo de frutas, verduras e legumes entre fruticultores de zona rural. *Rev. Nutr.*, Campinas, 21(6):705-715, nov./dez., 2008.  
SILVA, L. B. C; ANTUNES, A. E. C.; PAULA, A.; BOTELHO, I.; SILVA, A. A.; AMAYA-FARFAN, J. Nutrition and dysphagia: body mass index, food consistency and food intake. *Rev. Bras. Nutr. Clínica*, v. 23, p.91-96, 2008.  
MAZZILLI, R. N. Estudo para avaliar a alimentação do pré-escolar através de médias do consumo alimentar. *Rev. Saúde Pública*, v. 8, p. 375-378, 1974.

