

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

Miranda\* M. L. P. ; Bosko , A. C. ; Lana C. C. ;Fante T. ; Borin J. P.; Antunes A. E. C.

FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS/UNICAMP CAMPUS LIMEIRA

CNPq-Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Palavras-chave: avaliação nutricional- consumo alimentar- antropometria



## RESUMO

Alterações observadas na composição corporal de adolescentes podem ser reflexo de más escolhas alimentares, que podem resultar tanto em obesidade como em déficit nutricional. O presente trabalho objetivou analisar esse grupo etário, de modo a traçar um perfil nutricional dos estudantes da Faculdade de Ciências Aplicadas/UNICAMP. O estudo avaliou uma amostra de 191 alunos dos diversos cursos da Instituição, por meio da coleta de medidas antropométricas: peso e altura (em balança antropométrica marca Micheletti), circunferência da cintura e quadril (com emprego de fita métrica inextensível). Por meio das duas primeiras medidas foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) expresso em  $\text{kg}/\text{m}^2$ , e das demais medidas, obtido relação cintura/quadril. Foi realizado também um inquérito de frequência alimentar, com o qual se pretendia analisar o número de pessoas que se adequavam a qualidade e a quantidade de alimentos recomendados pela Pirâmide Alimentar Brasileira. Foi observada a baixa ingestão do grupo de hortaliças e frutas por grande parte da população em estudo, como também um elevado consumo de doces o que justificando os resultados antropométricos obtidos. Observou-se, em relação ao IMC que 25% dos alunos do sexo masculino e 10% do sexo feminino apresentaram sobrepeso ou obesidade. Por meio da relação cintura/quadril, observou-se que 20,4% das mulheres e 6,8% dos homens apresentaram valores indicativos de adiposidade abdominal, o que eleva risco de doenças cardiovasculares.

## INTRODUÇÃO

O grupo de estudantes universitários avaliado é composto essencialmente de adolescentes. 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).

Espera-se com o presente estudo traçar um perfil do estado nutricional dos estudantes de forma a nortear programas de educação nutricional com a comunidade discente.

## MATERIAL E MÉTODOS

### Questionário de Frequência Alimentar

Foi realizado um Inquérito de Frequência Alimentar, através da aplicação de um questionário de frequência alimentar(QFA).Este é composto por uma lista de alimentos e bebidas que, quando consumidos, devem ser assinalados pelos estudantes de acordo com o tamanho da porção e com a frequência de ingestão (Maughan e Burke, 2004). O referido Questionário de Frequência Alimentar foi validado estatisticamente no trabalho de Ribeiro *et al*. (2006).

### Índice de Massa Corporal e Relação Cintura-Quadril

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. O IMC foi calculado pela razão entre o peso (Kg) dividido pela altura ao quadrado (m) dos alunos, sendo expresso em  $(\text{Kg}/\text{m}^2)$ . Foram tomadas medidas de circunferências (cintura e quadril) para cálculo da relação cintura/quadril. Para a análise dos dados foi utilizada a Pirâmide Alimentar adaptada à população brasileira (Philippi, *et al* 1999)

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos nas análises, observou-se que em alguns casos há deficiência na ingestão de determinados grupos alimentares, bem como o alto consumo de outros.

Observou-se, de modo geral, um consumo deficiente dos grupos das frutas, hortaliças e folhas, sendo essa deficiência importante, uma vez que diversos micronutrientes (vitaminas e minerais) são veiculados pelos alimentos desses alimentos.

Ressalta-se que os alunos dos cursos diurnos consomem mais frutas, hortaliças e folhas comparativamente aos cursos noturnos. Esse fenômeno pode ser explicado pelo fato de que os cursos da área da saúde (Nutrição e Ciência do Esporte) são diurnos, e, portanto, existe uma maior preocupação com o consumo alimentar saudável por estes estudantes.

### % do Consumo Adequado dos diferentes grupos alimentares

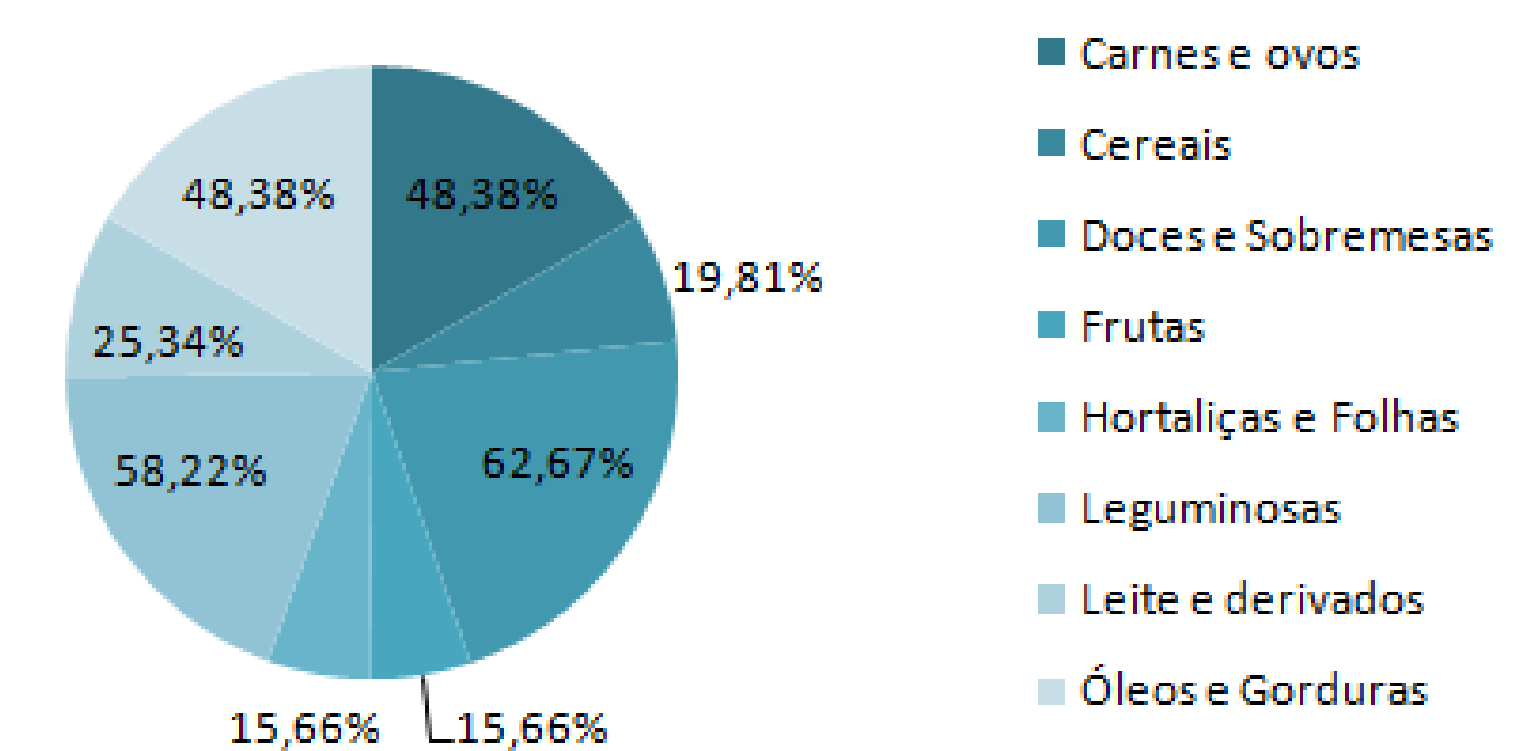


Figura 1: Percentual de consumo adequado dos grupos alimentares conforme Questionário de Frequência Alimentar e Pirâmide Alimentar Brasileira, dos alunos do sexo masculino e feminino.

Foi observado um consumo excessivo de doces por parte da população feminina que pode ser justificada pelas alterações sofridas no ciclo menstrual.

Das medidas antropométricas feitas, observou-se que 45,4 % das mulheres e 52,5 % dos homens apresentam baixa propensão a doenças cardiovasculares. Porém 19,8 % das mulheres e 7,5 % dos homens alta projeção. Estudos prospectivos mostram que a gordura localizada no abdômen é fator de risco para doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e alguns tipos de cânceres, como o de mama, de ovário e de endométrio (Machado *et al*, 2002). Foi avaliado ainda o IMC dos alunos da instituição, onde notamos que grande parte da amostra está dentro da faixa ideal de IMC (Índice de Massa Corporal). Entretanto 11,51% apresenta sobrepeso e 5,23 % obesidade. O que pode ser resultado da alimentação inadequada tanto do consumo de doces quanto do de frutas, hortaliças e frutas.

### Relação de IMC por curso da Faculdade de Ciências Aplicadas

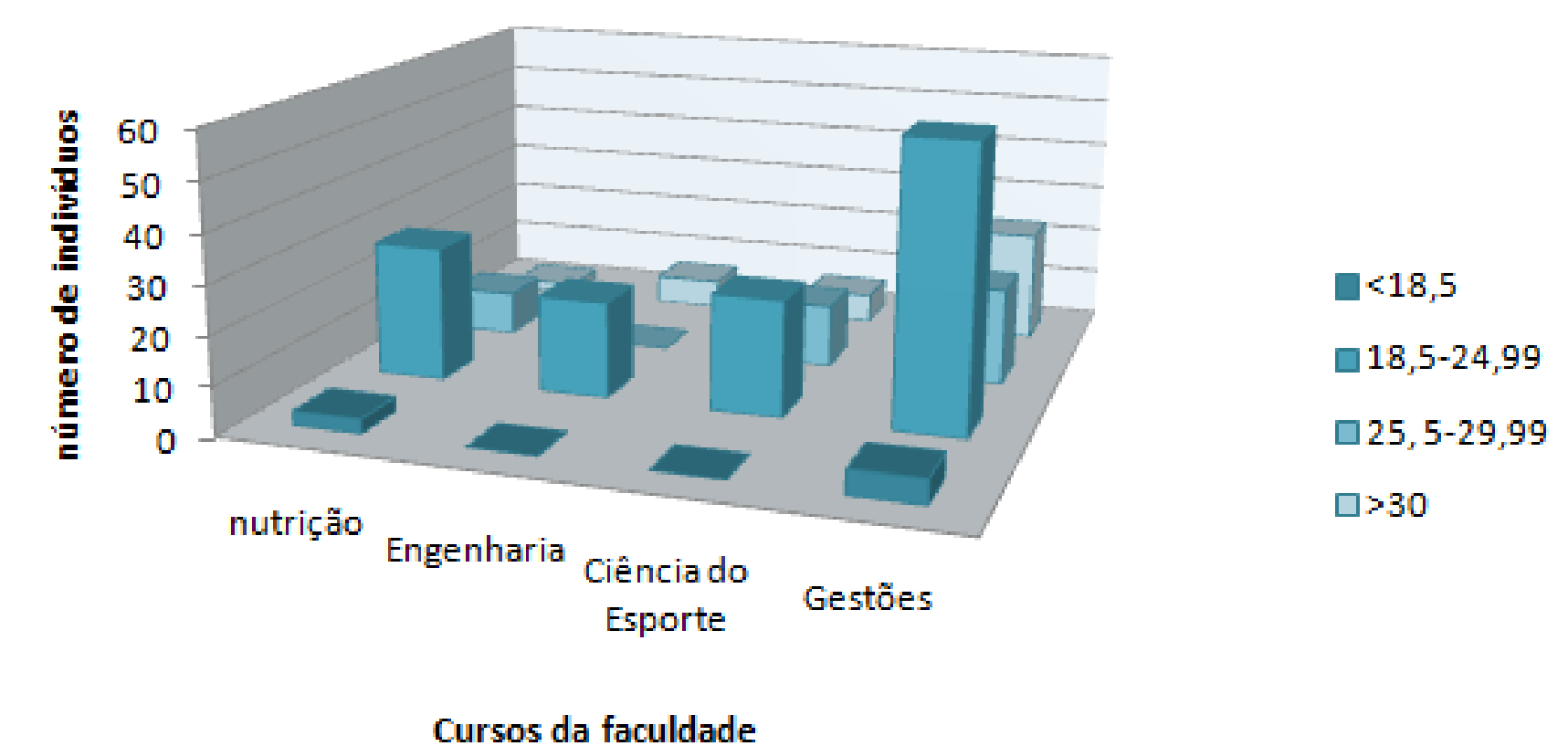


Figura 2: Distribuição do Índice de Massa Corporal dos alunos do sexo masculino e feminino da Faculdade de Ciências Aplicadas

## 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). Deste modo o inquérito alimentar bem como as medidas antropométricas realizadas demonstraram que o perfil da instituição foge ao padrão adequado à manutenção da saúde. Sendo assim, programas e projetos de intervenção devem ser desenvolvidos, com o objetivo de adequar a dieta dos alunos da faculdade aos padrões estabelecidos como saudáveis.

### 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.