

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E INGESTÃO ENERGÉTICA DE GRADUANDOS EM ENFERMAGEM

JÉSSICA DE SOUZA JÁCOME BORGES

Graduanda em Educação Física
Universidade de Estado do Rio Grande do Norte – Mossoró/RN
E-mail: jessicajacome_h@hotmail.com

MAIKON MOISES DE OLIVEIRA MAIA

Professor de Educação Física
Prefeitura Municipal de Pau dos Ferros – RN
Tutor presencial do curso de Licenciatura em Educação Física
Polo de Marcelino Vieira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN
E-mail: maikon_oliveira@hotmail.com

MARIA LÚCIA LIRA DE ANDRADE

Professora do Curso de Educação Física
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte
E-mail: lucia_lira@hotmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO. A prática regular de atividade física juntamente com uma ingestão energética equilibrada, constituem um importante fator na promoção da saúde e qualidade de vida da população, que pode interferir na vida coletiva das pessoas diminuindo deste modo o sedentarismo, e consequentemente o índice de doenças crônicas. Os graduandos em Enfermagem, em especial, devem apresentar responsabilidade quanto à prática de bons hábitos alimentares e um estilo de vida saudável, visto que, podem usufruir esses hábitos na vida adulta e serem deste modo no futuro, os disseminadores dessas informações. OBJETIVO. O presente estudo objetivou verificar o nível de atividade física e o consumo energético em estudantes universitários do curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. METODOLOGIA. Este estudo caracteriza-se como descritivo com uma abordagem quantitativa, sendo que a população foi constituída de graduandos em Enfermagem. O universo da pesquisa foi composto por 20 estudantes; os quais o nível de atividade física foi determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física–IPAQ versão curta e a ingestão energética, pelo Recordatório alimentar 24h. As dietas de indivíduos acima das recomendações da Organização Mundial de Saúde foram consideradas hiperglicêmicas, hiperlipídicas e hiperprotéicas respectivamente; da mesma forma, as dietas que se encontraram abaixo das recomendações foram descritas como hipoglicêmicas, hipolipídicas e hipoprotéicas; enquanto que, as dietas que se encaixaram entre os valores recomendados, foram consideradas normoglicêmicas, normolipídicas e normoprotéicas. As análises dos inquéritos foram realizadas pelo software DietPro. Os dados foram categorizados no programa de estatística SPSS 13.0, onde foram apresentados em média \pm desvio padrão, frequências e porcentagens. RESULTADOS. Dos indivíduos entrevistados, 20% (n=4) eram do sexo masculino e 80% (n=16) do sexo feminino. A média de idade foi 20,8 \pm 3,54. Verificou-se que 75% (n=15) são insuficientemente ativos, apenas 10% (n=2) classifica-se como ativo/muito ativo. As médias obtidas das ingestões de carboidratos

(60,65±9,7), lipídios (26,15±8,12) e proteínas (11,85±4,8) apresentaram-se adequadas, entretanto, ao analisar as frequências 40% (n=8) apresentam dietas hiperlipídicas, 20% (n=4) dietas hipoglicêmicas e 35% (n=7) apresentaram dieta hiperprotéica. **CONSIDERAÇÕES FINAIS.** Os resultados apontam uma informação preocupante, pois os discentes apresentam um quadro insatisfatório no que diz respeito o nível de atividade física e a ingestão de macronutrientes. Portanto, nesse contexto, deve ser pensado em estratégias de conscientização de práticas alimentares e de atividade física adequadas, proporcionando a mudança real no estilo de vida, visando à promoção da saúde do indivíduo e consequente formação de um profissional habilitado para a promoção de saúde.

Palavras-chave: Educação Física; Macronutrientes; Estudantes.

1. INTRODUÇÃO

A prática da atividade física regular, juntamente com uma dieta equilibrada, pode ser considerada uma importante variável em saúde pública, que pode interferir na vida coletiva das pessoas rompendo com aspectos que caracterizam o sedentarismo, evitando e prevenindo doenças crônicas (PARDINI et al., 2001).

De forma a ratificar sua importância, estudos como os de Bara Filho e colaboradores (2000), apontam que o sedentarismo, juntamente com a dieta inadequada, são fatores de risco associados ao estilo de vida, o que pressupõe aumento substancial no risco de desenvolver ou agravar várias doenças, principalmente as de natureza crônico-degenerativas, como cardiopatias, câncer, hipertensão, diabetes e obesidade (BARA FILHO et al., 2000; YOUNG et al., 2005). Nesse aspecto, a adoção de estilo de vida saudável, a partir da prática de atividade física e da alimentação apropriada, têm sido advogados na medida em que, comportamentos inadequados neste sentido podem afetar fatores fisiológicos associados, predispondo ao surgimento de fatores de risco (CUNHA JÚNIOR et al., 2012). Desta forma, ambas as práticas não podem ser negligenciadas pelos profissionais da saúde, sendo necessário um incentivo e uma valorização dessa área (MADUREIRA et al., 2003).

Nesse contexto, cabe a reflexão no processo de formação de futuros profissionais da área da saúde. Os universitários têm sido apresentados na literatura, como um grupo preocupante, cujos índices de sedentarismo e práticas alimentares desequilibradas são elevados (SILVA et al., 2010; JOIA, 2010; CUNHA JÚNIOR et al., 2012; VIEIRA et al. 2011). Outro fator agravante, é que essa categoria de indivíduos cuja formação está sendo construída, apresenta-se susceptíveis a mudanças, mesmo que essas mudanças comprometam a sua qualidade de vida e consequentemente sua saúde (MARCONDELLI et al., 2008)

Para Haberman e Luffey (1998), muitos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos cursados nas universidades continuam na idade adulta. Fica clara, portanto, a importância da correta caracterização do nível de atividade física e da dieta dessa população na promoção da saúde da comunidade. Os graduandos em Enfermagem, em especial, devem apresentar responsabilidade quanto à prática de bons hábitos alimentares e um estilo de vida mais saudável, sendo esses, indivíduos esclarecidos e futuros disseminadores da promoção da saúde.

Diante do exposto, faz-se necessário averiguar variáveis como o consumo alimentar e o nível de atividade física, que influenciam um estilo de vida saudável nessa população, que serão futuros profissionais da saúde. Deste modo, esse estudo torna-se pedra fundamental para o diagnóstico e a implementação de programas de qualidade de vida, bem como ampliar e aprofundar as discussões sobre essa temática.

Nesse contexto, o presente trabalho buscou verificar o nível de atividade física e a ingestão energética dos graduandos em Enfermagem do Campus Avançado Prof.^a Maria Elisa de Albuquerque Maia, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN.

2. METODOLOGIA

Este estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, sendo aprovado com parecer consubstanciado número 22009/2012, e foram adotados os procedimentos descritos na resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/1996.

Trata-se de um estudo com natureza descritiva e abordagem quantitativa (THOMAS, NELSON, 2002), cuja população foi constituída por graduandos do curso de Enfermagem da UERN, sendo que a amostra constitui-se de 20 discentes.

Para a coleta de informações, foram utilizados como instrumentos dois questionários. O nível de atividade física foi determinado por meio do IPAQ, versão curta, adotado por Nahas (2001). Para verificar o Consumo Alimentar utilizou o Recordatório Alimentar de 24 horas. Posteriormente, os dados foram aplicados no software de nutrição DietPro®. O consumo alimentar foi descrito pela adequação da distribuição de macronutrientes propostos pela Organização Mundial da Saúde na qual a distribuição normal de calorias é composta por 55-75% de carboidratos, 15-30% de lipídeos e 10-15% de proteína (OMS, 2003). As dietas de indivíduos acima de tais recomendações foram consideradas hiperglicêmicas, hiperlipídicas e

hiperprotéicas respectivamente; da mesma forma, as dietas que se encontraram abaixo das recomendações foram descritas como hipoglicêmicas, hipolipídicas e hipoprotéicas; enquanto que, as dietas que se encaixaram entre os valores recomendados, foram consideradas normoglicêmicas, normolipídicas e normoprotéicas (DURAN et al., 2004).

Os dados foram categorizados no programa SPSS versão 13. Utilizou-se a estatística descritiva para observar a distribuição percentual da amostra em relação às categorias propostas pelo instrumento. Os dados foram apresentados em média, desvio-padrão e frequências.

3. RESULTADOS

Dos 20 entrevistados, 20% (n=4) eram do sexo masculino e 80% (n=16) do sexo feminino. A média de idade foi $20,8 \pm 3,54$. No que diz respeito ao nível de atividade física, 75% (n=15) da população é insuficientemente ativa, 15% (n=3) é sedentário e apenas 10% (n=2) classifica-se como ativo/muito ativo.

A média da ingestão de carboidratos apresentou um consumo de acordo com os padrões de recomendação ($60,65 \pm 9,7$). Contudo, quando analisadas as frequências, constatou-se que 20% (n=4) dos graduandos possuem dieta hipoglicêmica, 75% (n=15), normoglicêmica e 5% (n=1), hiperglicêmica.

Quando avaliada a ingestão de lipídeos, a média sugeriu uma dieta normolipídica ($26,15 \pm 8,12$). Entretanto, verificou-se que 50% (n=10) possuem dieta normolipídica e 40% (n=8) hiperlipídica, sendo apenas 10% (n=2), apresentando uma dieta hipolipídica.

No que concerne a ingestão protéica, a média denota que os graduandos possuem dieta normoprotéica ($11,85 \pm 4,8$). Nas frequências, observou-se que 20% (n=4) apresentam dietas hiperprotéicas, 45% (n=9) normoprotéicas e 35% (n=7) hipoprotéicas.

4. DISCUSSÃO

Um dos principais achados deste estudo foi o baixo nível de atividade física (75%) entre os estudantes do curso de enfermagem da UERN no município de Pau dos Ferros. Em consonância, várias outras cidades distribuídas no Brasil possuem um baixo índice de atividade física entre seus universitários, como mostra Silva e colaboradores (2010) cujo

estudo observou um baixo índice de atividade física entre os universitários no município de Pelotas/RS, bem como Joia (2010), em Barreiras/BA e Cunha Júnior e colaboradores (2012) em Arapiraca/AL. Esse quadro é preocupante, pois um estilo de vida sedentário é associado a um aumento da morbimortalidade ocasionada principalmente pelas doenças crônico-degenerativas (BARA FILHO et al., 2000; PETRIBÚL, et al., 2009). No caso do curso de Enfermagem da UERN, o tempo integral dedicado aos estudos pode vir a impossibilitar a adesão desses estudantes a práticas de atividades físicas regulares.

Apesar de uma grande porcentagem (75%) dos graduandos em enfermagem possuírem uma dieta normoglicêmica, os 20% que apresentaram dieta hipoglicêmica devem ser levados em consideração, pois o carboidrato é o principal nutriente da dieta e imprescindível para quem pratica qualquer atividade física. Este quadro se assemelha com os estudos de Oliveira et al. (2010), Franz et al. (2011) e Brevard e Ricketts (1996) em que os universitários apresentaram dieta hipoglicêmica.

Quando avaliada a ingestão de lipídeos, os 40% de estudantes com dietas hiperlipídicas merecem atenção, pois apesar de a gordura ter seus benefícios, não se pode ingeri-la acima dos valores considerados normais, uma vez que o consumo excessivo de lipídios está ligado ao surgimento de doenças crônicas na população em geral (OMS, 2003). Tal fator pode ser atribuído a maioria desses alunos serem de cidades vizinhas, pois o município de Pau dos Ferros é uma cidade pólo da região do Alto Oeste Potiguar que recebe uma diversidade de alunos de municípios adjacentes. Sem a assistência parental, a vida corrida dos universitários induz a dietas desequilibradas devido à falta de tempo para uma boa alimentação, levando, assim, à praticidade alimentar como lanches rápidos e alimentos semiprontos, que são ricos em gorduras.

Apesar de 45% dos alunos possuírem dietas normoprotéicas, há 20% que exageram na ingestão deste nutriente. Nos estudos de Franz et al. (2011), apenas o curso de nutrição apresentou uma adequação no consumo, sendo os demais cursos, incluindo Enfermagem, acima do recomendado. Esse quadro merece cuidados, pois Almeida e Soares (2003) alertam que dietas hiperprotéicas podem elevar as perdas urinárias de cálcio; além disso, possuem um papel aterogênico por estar associadas à gordura animal (rica em ácidos graxos saturados) e aumentam a perda hídrica, devido à excreção urinária para a eliminação do nitrogênio adicional encontrado nesse tipo de dieta.

Em contraposição, os 35% de estudantes que possuem dieta hipoprotéica também devem ser levados em consideração, pois as proteínas são fundamentais na construção e

manutenção dos tecidos corpóreos, participando também do transporte de substâncias e homeostase corpórea (GAMBARDELLA *et al.*, 2003).

5. CONCLUSÃO

O presente estudo possibilitou a visão de uma série de comportamentos de riscos no ambiente universitário. Dentre eles, o baixo nível de atividade física, juntamente com ingestão inadequada de macronutrientes. Conhecer o estilo de vida de estudantes universitários, especialmente os comportamentos relacionados à saúde em estudantes que futuramente atuarão como profissionais dessa área, torna-se relevantes para a tomada de ações na implantação de programas e discussões no espaço da universidade, bem como, pode servir de mecanismo para a modificação de comportamentos que colocam a saúde dos jovens em risco. A universidade poderia fornecer práticas de atividades físicas no ambiente acadêmico como forma de contribuir na promoção da saúde dentro do Campus, bem como a possibilidade da implantação de um restaurante universitário, para os alunos que passam o dia na faculdade serem possibilitados de uma prática alimentar equilibrada e condizente com suas necessidades energéticas.

6. REFERENCIAS

ALMEIDA, T. A.; SOARES, E. A. Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol. **Rev Bras Med Esporte**. v. 9, n. 4, Jul/Ago, 2003;

BARA FILHO, M. G.; BIESEK, S.; FERNANDES, A. P. T.; ARAÚJO, C. G. S. de. Comparação do padrão de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 21, n. 2-3, p.30-35, jan./maio, 2000;

BREVAR, P.B., RICHELTS, C.D. Residence of college students affects dietary intake, physical activity, and serum lipid levels. **J Am Diet Assoc**. v. 26, n.1, p.35-38, 1996;

CUNHA JÚNIOR A.T., HARTMANN, C. SILVA, J. S. Nível de Atividade Física Habitual e Estilo de Vida de Acadêmicos da Universidade Federal de Alagoas – UFAL – Campus Arapiraca. **FIEP BULLETIN**. v. 82, Special Edition, ARTICLE II, 2012 . Disponível em <http://www.fiepbulletin.net>. Acesso em 01 fev. 2013;

DURAN, A. C. F. L.; LATORRE, M. R. D. O.; FLORINDO, A. A.; JAIME, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Rev. bras. Ciên. e Mov.** v.12, n.3, p.15-19, 2004;

FRANZ, L. B. B.; BOFF, E. T. O.; WINKELMANN, E. R.; BUSNELLO, M. B.; BRACHT, C. M.; PIASETZKI, C.T. R. Consumo Alimentar e Prática de Atividade física em Estudantes Universitários. **Revista Biomotriz**, 2011. Disponível em: <<http://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/view/92>> Acesso em 01 out. 2012;

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO M. F. P.; FRANCH, C. Prática Alimentar de Adolescentes. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.12, n.1, p.5-19, jan./abr., 1999;

HABERMAN S., LUFFEY D. Weighing in college students' diet and exercise behaviors. **J Am Coll Health.** v.46, n.4, p.189-91, 1998. Disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9519583>. Acesso em 12 out. 2012;

JOIA, L.C. Perfil do Estilo de Vida Individual Entre Estudantes Universitários. **Revista Movimento**, v. 3, n. 1, p.16-23, 2010;

MADUREIRA, A.S.;FONSECA,S.A.;MAIA, M.F.M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de Educação Física. **rev,bras.cineant.desemp.hum.** v. 5 n. 1 p.54-62, 2003;

MARCONDELLI, P.; COSTA, T.; SCHMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.21, n.1, p. 39-47, 2008;

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2001;

OLIVEIRA, S. O.; MOREIRA, N. W. R; CASTRO, L. C. V.; CONCEIÇÃO, L. L.; DUARTE, M. S. P. Consumo Alimentar, Estado Nutricional e Risco de Doença Cardiovascular em Universitários Iniciantes e Formandos de um Curso de Nutrição, Viçosa-Mg. In.: CONBRAN 2010. **Anais Eletrônicos.** Recife. Disponível em: <http://www.adaltech.com.br/sigeventos/conbran2012/inscricao/resumos/0001/R1420-1.PDF> Acesso em 01 de out. 2012;

OMS: Organização Mundial da Saúde. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde.** – Brasília, 2003;

PARDINI,R; MATSUDO,S.; ARAÚJO,T.; MATSUDO,V.; ANDRADE,E.; BAGGION,G.; ANDRADE,D.; OLIVEIRA,L.; FIGUEIRA Jr.A.; RASO,V. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6) estudo piloto em jovens brasileiros.**rev. bras. ciência e mov.** Brasilia, v. 9 n.3, p.45-51, 2001;

PETTRIBÚL, M.M.V; ARRUDA, I. K.G.; CABRAL, P.C. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Rev. Nutr.Campinas**, v. 22, n.6, p.837-846, nov./dez., 2009;

SILVA, R. S., SILVA, I., SILVA, R. A., SOUZA, L., TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.15, no.1, p.115-120, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf>> Acesso em 01 fev. 2013;

THOMAS, J.R., NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002;

VIEIRA, S. **Estudo comparativo do nível de atividade física e de alguns hábitos de vida saudáveis em alunos do ensino universitário – Beira Interior e Madeira**. Tese Mestrado em Ciências do Desporto, UBI;

YOUNG, D. R.; AICKIN, M.; BRANTLEY, P.; ELMER, P. J.; HARSHA, D. W.; KING, A. C. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and their relationship to cardiovascular risk factor in African Americans and non-African Americans with above-optimal blood pressure. **J Community Health.**, v. 30, p.107-24, 2005.