

EVOLUÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA E DO ESTADO NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES INGRESSANTES NA FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS (FCA) DA UNICAMP EM 2015.

Elaine Natalí Gomes da Silva*, Laise Capelasso da Silva, Ana Carolina Junqueira Vasques.

Resumo

Este estudo objetivou avaliar as mudanças ocorridas nos hábitos de vida e no estado nutricional de estudantes recém ingressos na universidade, realizando avaliações em dois momentos ao longo de um ano.

Palavras-chave:

Avaliação antropométrica, Nutrição, Universitários.

Introdução

O aumento das doenças crônicas não transmissíveis pode ser revertido por hábitos saudáveis desde a adolescência. O presente estudo objetivou acompanhar o perfil nutricional e os hábitos de vida dos estudantes ingressantes na FCA da Unicamp durante o primeiro ano de faculdade. Foram avaliados: IMC, circunferências do pescoço, do braço, do quadril, da cintura e pregas cutâneas (tricipital, bicipital, subescapular e supraíliaca). Foram também avaliados a presença de tabagismo, etilismo e aplicados a Escala de Sonolência Diurna - ESS-BR¹ e o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo 50 voluntários, sendo que 35 eram do sexo feminino e 15 do sexo masculino. Destes, 27 ingressaram em 2015 e tiveram suas reavaliações realizadas. Os 23 restantes ingressaram em 2016 e ainda serão reavaliados. Na Tabela 1 é possível observar o resultado das principais variáveis estudadas. Não houve diferença estatística entre as duas avaliações de IMC, circunferência do pescoço e da cintura, os quais estavam, na média, dentro da faixa de normalidade para ambos os sexos. A prega cutânea tricipital apresentou diminuição estatisticamente significativa entre as duas avaliações ($P=0,01$), embora esta mudança não tenha sido refletida no percentual de gordura corporal, que permaneceu inalterado entre as duas avaliações, e também dentro da normalidade, na média. A maioria dos estudantes apresentou a circunferência do braço (CB) classificada na média de adequação para sexo e idade, porém houve aumento significativo entre as duas avaliações na porcentagem de estudantes com CB acima do valor médio de referência para sexo e idade (5.9 vs 23.5%). Para as variáveis referentes à qualidade de vida, observou-se aumento significativo do tempo dispendido sentado durante a semana, que pode ser decorrente do avanço de períodos na universidade, e com isso, há também a maior carga horária de disciplinas e necessidade de maior demanda de estudo, visto que o tempo que os estudantes passam em aula, estudando ou mesmo descansando é contabilizado neste índice¹. Embora o nível de atividade física dos avaliados tenha sofrido alteração, onde a porcentagem de indivíduos ativos, aqueles que praticam atividades leves, moderadas e vigorosas², diminuiu e a de irregularmente ativos aumentou; o gasto calórico semanal permaneceu inalterado, o que explica, em partes, a manutenção dos parâmetros antropométricos ao longo desse período de acompanhamento. A ausência de mudança para os

demais hábitos de vida, pode ser atribuída ao fato de que os hábitos de fumar e ingerir bebidas alcoólicas são adquiridos antes do ingresso na universidade³.

Variáveis	1ª avaliação	2ª avaliação	p
IMC (kg/m ²)	22.4±2.7	22.3±2.8	0.75
Circunferência do pescoço (cm)	35.1±2.9	35.4±±5.4	0.13
Circunferência da cintura (cm)	79±6.3	77±6.5	0.13
Circunferência do braço (cm)	28.4±2.5	28.2±2.3	0.47
Percentual de gordura corporal (%)	23.9±7.4	23.8±7.9	0.20
Prega cutânea tricipital (mm)	14.2±5.4	12.9±5.5	0.01
Prega cutânea bicipital (mm)	9.2±4.0	8.9±3.8	0.81
Prega cutânea subescapular (mm)	14.5±4.3	15.5±5.8	0.64
Prega cutânea supraíliaca (mm)	12.3±5.1	13.1±4.7	0.16
Tabagismo (%)			0.59
Não fumante	94.1	88.2	
Ex fumante	5.9	5.9	
Fumante	0	5.9	
Etilismo (%)			0.63
0 doses/ mês	47	29.4	
1 a 4 doses/ mês	17.6	35.3	
5 a 10 doses/ mês	11.8	11.7	
10 ou mais doses/mês	23.5	23.5	
Sonolência Diurna (%)			0.36
Excessiva	23.5	11.8	
Atividade Física (%)			0.13
Ativo	82.4	58.8	
Irregularmente Ativo	17.6	41.2	
Gasto Calórico (kcal/semana)	6034±4804	7152±6353	0.52

Teste de Qui-quadrado para variáveis categóricas e teste de Mann-Whitney para variáveis contínuas.

Tabela 1. Evolução do estado nutricional e da qualidade de vida dos alunos ingressantes na FCA em 2015.

Conclusões

Durante o tempo analisado, os estudantes mantiveram seus hábitos de vida, o que provavelmente explica, em partes, a manutenção do mesmo estado nutricional entre as avaliações. Longos períodos de avaliação poderão trazer resultados diferentes que os identificados no presente estudo.

Agradecimentos

Agradeço à orientadora Ana Carolina Vasques pela oportunidade, correções e conhecimento; à Laise pela ajuda, empenho e dedicação; aos voluntários por participarem; e também ao CNPq pelo fomento.

1. Bertolazi, AN et al. Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. *J. bras. pneumol.* 2009; 35(9): 877-83.
2. Guedes, DP, Lopes, CC, Guedes, JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte.* 2005, 11(2): 151-58.
3. Ramis TR, Mielke GI, Habeyche EC, Oliz MM, Azevedo MR, Hallal PC. Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. *Rev Bras Epidemiol.* 2012; 15(2): 376-85.