

CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS E ESTADO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ENFERMAGEM E NUTRIÇÃO DA UFPE

Rafaela Santos Siqueira¹; Raquel Araújo de Santana²

¹Estudante do Curso de Nutrição- CCS – UFPE; E-mail: rafinhass@hotmail.com

²Docente/pesquisador do Depto de Nutrição – CCS – UFPE. E-mail: rakhelita@yahoo.com.br

Sumário: A presente pesquisa teve como objetivo avaliar o consumo de frutas e hortaliças e o estado nutricional de graduandos da área da saúde, dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Nutrição, a fim de avaliar o comportamento alimentar saudável nessa população. A amostra foi obtida por conveniência e composta por 122 estudantes, sendo 20 graduandos de Educação Física, 58 de Enfermagem e 44 de Nutrição cursando 1º ou 2º período. Para o inquérito dietético utilizou-se Recordatório Alimentar de vinte e quatro horas (R24h) e as variáveis de consumo alimentar verificadas através do R24h foram: número de porções em calorias de frutas, número de porções em calorias de hortaliças, quantitativo de fibras e vitamina C. Para avaliação do estado nutricional do grupo em estudo foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC). A mediana de idade para os cursos de Educação Física, Enfermagem e Nutrição foi, respectivamente: 20, 19 e 18 anos. Houve prevalência do sexo feminino (n= 101, 82,7%) e de estudantes no 1º período do curso (n=100, 82%). Comparando as medianas a partir do teste de Kruskal Wallis, somente as variáveis idade e IMC diferiram significativamente entre os cursos, sendo $p = 0,034$ e $0,038$, respectivamente. Mais da metade da amostra (n=72/ 59%) não consumiu nenhuma fruta no dia anterior a entrevista e 55,7% (n=68) não consumiram nenhum tipo de hortaliça. Apenas um estudante atingiu a recomendação de fibras e em relação ao consumo de Vitamina C, 43,4% (n=57) da população alcançou os valores recomendados. Em relação ao estado nutricional dos estudantes, a eutrofia foi predominante em todos os cursos, embora para os estudantes de Nutrição esse percentual tenha sido maior. Diferentemente de Educação Física e Enfermagem, na amostra de Nutrição houve estudantes com magreza grau II e nenhum apresentou obesidade. Embora estudantes de cursos como Nutrição e Educação Física lidem diretamente com alimentação e estética, estes não apresentam consumo de frutas e hortaliças satisfatório e estatisticamente maior que os estudantes de Enfermagem. Sabemos que muitos fatores interferem nas escolhas alimentares de estudantes universitários, além do que os estudantes avaliados estavam no início da graduação, não possuindo tanta informação para mudança de hábitos. Mais estudos são necessários para entender o comportamento alimentar dos universitários das diversas áreas científicas e então subsidiar ações eficientes visando melhorar e adequar à alimentação dessa população.

Palavras-chave: frutas; hortaliças; imc; universitários;

INTRODUÇÃO

Em 2002, no Relatório Mundial de Saúde sobre redução de riscos e promoção de vida saudável, a OMS estimou que potencialmente 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas todos os anos se cada pessoa consumisse quantidades adequadas de frutas, legumes e verduras. Sousa et al., em 2013, avaliaram as condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros e encontraram que o consumo insuficiente de frutas e hortaliças foi o comportamento de risco mais prevalente entre os estudantes, similar ao observado em

estudantes de uma universidade do Estado de Pernambuco (UPE) e de países como Colômbia e Egito. De modo generalizado, os universitários são influenciados pela indisponibilidade de tempo para a preparação/realização das refeições, recursos financeiros para aquisição de alimentos saudáveis entre outros fatores, representando um grande desafio para uma conduta alimentar exemplar.

Avaliar o consumo de frutas e hortaliças de universitários é importante, uma vez que o baixo consumo desse grupo alimentar pode trazer sérios riscos para a saúde e interferir negativamente na qualidade de vida desses futuros profissionais. A caracterização dessa população pode colaborar para futuras medidas de intervenção.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, com base no modelo epidemiológico descritivo. A amostra foi obtida por conveniência e composta por 122 estudantes cursando 1º ou 2º período, sendo 20 graduandos de Educação Física, 58 de Enfermagem e 44 de Nutrição no período de 2010 a 2014.

Para o inquérito dietético utilizou-se Recordatório Alimentar de vinte e quatro horas (R24h), obtendo as seguintes variáveis: número de porções em calorias de frutas, número de porções em calorias de hortaliças, quantitativo de fibras e vitamina C. Para avaliação do estado nutricional do grupo em estudo foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC). Os alimentos e preparações citados no R24h foram registrados no software Avanutri. Os sucos não foram considerados como porção de fruta e quanto às hortaliças, raízes, tubérculos e rizomas foram desconsiderados, tais como batata, macaxeira e inhame. O consumo de porções diárias, assim obtido, foi comparado às recomendações de consumo de frutas e hortaliças sugeridas pela Guia Alimentar para a População Brasileira (2005), que referencia 3 porções de frutas ao dia (1 porção=70 kcal) e 3 porções de hortaliças ao dia (1 porção=15 kcal). A adequação das variáveis de fibras e vitamina C foi feita com base nas Dietary Reference Intakes (DRIs) segundo sexo e idade.

A análise estatística foi realizada pelo software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 13.0. Para as variáveis categóricas foi calculada a frequência. As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade da distribuição pelo teste de Kolmogorov Smirnov. Os dados foram descritos em medianas e percentis. O teste de Kruskal Wallis foi aplicado para testar a diferença estatística entre os 3 cursos. Foi adotado o nível de significância de 5% para rejeição da hipótese de nulidade ($p < 0,05$). O estudo foi pautado pelas normas éticas para pesquisa envolvendo seres humanos, e foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Pernambuco.

RESULTADOS

A amostra final, composta por 122 estudantes, está caracterizada na tabela 1. A mediana de idade para os cursos de Educação Física, Enfermagem e Nutrição foi, respectivamente: 20, 19 e 18 anos.

Tabela 1. Caracterização da amostra.

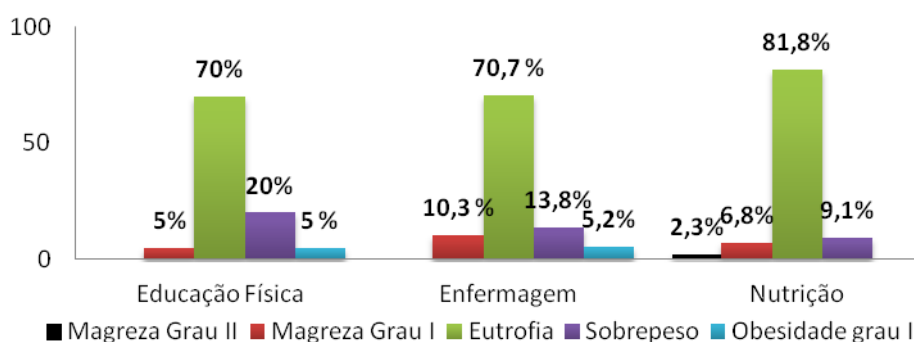
Cursos	Educação Física n (%)	Enfermagem n (%)	Nutrição n (%)	Total n (%)
n(%)	20 (16,4%)	58 (47,5%)	44 (36,1%)	122 (100%)
Sexo feminino	10 (50%)	54 (93,1%)	37 (84,1%)	101 (82,7%)
Sexo masculino	10 (50%)	4 (6,9%)	7 (15,9%)	21 (17,3%)
1º período	0	58 (100%)	42 (95,5%)	100 (82%)
2º período	20 (100%)	0	2 (4,5%)	22 (18%)

Segundo o teste Kolmogorov-Smirnov, as variáveis não seguiram distribuição normal. Comparando as medianas a partir do teste de Kruskal Wallis, somente as variáveis idade e IMC diferiram significativamente entre os cursos, sendo $p = 0,034$ e $0,038$, respectivamente. Na tabela 2 encontra-se a descrição do consumo segundo a recomendação.

Tabela 2. Descrição do consumo segundo a recomendação para os cursos de Educação Física, Enfermagem e Nutrição.

Consumo	Educação Física n (%)	Enfermagem n (%)	Nutrição n (%)	Total n (%)
Frutas	7 (35%)	21 (36,2%)	22 (50%)	50 (41%)
Atingiu recomendação de frutas	01 (5%)	03 (5,1%)	01 (2,2%)	05 (4,1%)
Hortalças	7 (35%)	27 (46,6%)	20 (45,5%)	54 (44,3%)
Atingiu recomendação de hortalças	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Frutas e hortalças	10 (50%)	36 (62%)	29 (65,9%)	75 (61,5%)
Atingiu recomendação de frutas e hortalças	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Atingiu recomendação de fibras	0 (0%)	0 (0%)	01 (2,2%)	01 (0,8%)
Atingiu recomendação de Vitamina C	07 (35%)	25 (43,1%)	25 (56,8%)	57(43,4%)

No gráfico I encontram-se dados sobre o estado nutricional dos componentes da amostra. A eutrofia foi predominante em todos os cursos, embora para os estudantes de Nutrição esse percentual tenha sido maior. Diferentemente de Educação Física e Enfermagem, na amostra de Nutrição houve estudantes com magreza grau II e nenhum apresentou obesidade.



DISCUSSÃO

O consumo insuficiente de frutas e hortalças dessa amostra de universitários não é diferente do consumo da população brasileira de forma geral, sobretudo dos mais jovens. A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre maio de 2008 e maio de 2009, encontrou que menos de 10% da população em geral atinge as recomendações de consumo de frutas e hortalças, preconizadas pelo Guia Alimentar. Os valores per capita indicam entre os adolescentes, um menor consumo de hortalças quando comparados aos adultos e idosos. Mondini, em 2010, analisando dados oriundos da VIGITEL de 2008 também encontrou um consumo

insuficiente de frutas e hortaliças mais freqüente entre a população jovem, possivelmente por serem mais expostos ao tipo de alimentação moderna.

Algumas investigações evidenciaram alteração nos hábitos alimentares de estudantes após o ingresso em curso de ensino superior. Em consequência das longas distâncias ou curto período de tempo para o deslocamento entre o local do domicílio e da universidade, de fato alguns acadêmicos preferem alimentar-se de lanches rápidos. Além disso, vários estudantes após ingressarem no curso universitário necessitam mudar do município de residência dos pais, logo se tornando responsáveis pela própria alimentação. (RAMALHO, 2012). Por outro lado, o mau hábito pode já está presente desde a infância e/ou adolescência como mostra o estudo de Vieira *et al.* (2002) desenvolvido com o objetivo de delinear o perfil nutricional de adolescentes graduandos do 1º período de uma universidade brasileira, encontrando ingestão insuficiente de frutas e hortaliças por grande parte dos adolescentes.

Mesmo considerando que na abordagem “consciência da alimentação”, pode haver, entre os universitários do curso de Nutrição maior preocupação sobre sua própria conduta alimentar, a alteração de hábitos alimentares é uma tarefa complexa, pois envolve mudança de atitudes, superação, entendimento e aceitação das formas de convívio com alimento, que por muitas vezes são influenciados por aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos (GARCIA, 2003).

CONCLUSÕES

Embora estudantes de cursos como nutrição e educação física lidem diretamente com alimentação e estética, estes não apresentam consumo de frutas e hortaliças satisfatório e estatisticamente maior que os estudantes de enfermagem. Sabemos que muitos fatores interferem nas escolhas alimentares de estudantes universitários como já discutido, além do que os estudantes avaliados estavam no início da graduação, não possuindo tanta informação para mudança de hábitos. Mais estudos são necessários para entender o comportamento alimentar dos universitários das diversas áreas científicas e então subsidiar ações eficientes visando melhorar e adequar à alimentação dessa população.

REFERÊNCIAS

- Garcia, R. W. D. 2003. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev. de Nutrição, Campinas*, v. 16, n. 4, out./dez.
- Mondini, L. 2010. Frutas, legumes e verduras: uma comunicação sobre os níveis de consumo da população adulta urbana brasileira. *Informações Econômicas, SP*, v.40, n.2, fev.
- Ramalho, A.A; Dalamaria, T.; Souza, O.F; 2012. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 28(7):1405-1413, jul.
- Sousa, T.F; José, H.P.M; Barbosa, A.R; 2013. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12):3563-3575.
- Vieira, V.C.R. *et al.* 2002. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr.*;15:273-82.