

EVOLUÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E DO ESTADO NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES INGRESSANTES NA FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS (FCA) DA UNICAMP

Laise C. Silva*, Elaine N. G. Silva, Ana Carolina J. Vasques.

Resumo

O trabalho avaliou 50 ingressantes dos cursos da Faculdade de Ciências Aplicadas da UNICAMP, para conhecer o perfil antropométrico e de consumo alimentar no primeiro ano de faculdade dos estudantes, nos anos de 2015 e 2016.

Palavras-chave:

Avaliação antropométrica, Nutrição, Universitários.

Introdução

O aumento de doenças crônicas não transmissíveis pode ser revertido por hábitos saudáveis desde a adolescência¹. 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, demonstrando a evolução destes. Trata-se de um estudo longitudinal, com 50 indivíduos ingressantes na FCA em 2015 e 2016. Foram avaliados: IMC, circunferências do pescoço, do braço, do quadril, da cintura e pregas cutâneas (tricipital, bicipital, subescapular e supraílica). Foram também aplicados o Questionário de Frequência Alimentar² previamente validado. As análises estatísticas foram realizadas no software SPSS versão 20.0. Foram utilizados o teste do Qui-quadrado e o teste de Willcoxon.

Resultados e Discussão

A amostra apresentou idade entre 18 e 24 anos, sendo 35 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, ingressantes nos cursos de Nutrição (16), Ciências do Esporte (9), Engenharias (10) e Gestão (15) da FCA – UNICAMP. Do total, 22 alunos foram reavaliados no primeiro semestre de 2016.

Não houve diferença estatística entre as duas avaliações com relação ao IMC ($22,4 \pm 2,7$ vs. $22,3 \pm 2,8$ kg/m²), à circunferência da cintura (79 ± 6 vs. 77 ± 7 cm) e ao percentual de gordura corporal (23,9 vs. 23,8%), os quais estavam, na média, dentro da faixa de normalidade para ambos os sexos. A prega cutânea tricipital diminuiu de 14 ± 5 mm para 13 ± 5 mm ($P=0,01$). A maioria dos estudantes continuou com a circunferência do braço (CB) classificada na média, 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%).

Na primeira avaliação foi identificado consumo diário de frutas, verduras e legumes (FLV) (37%), mas, baixa frequência no consumo de lácteos (4%) e carnes (12%) diariamente. As comparações entre as duas avaliações não mostraram diferenças nas frequências de consumo alimentar, contudo houve tendência para diminuição do consumo de gorduras e produtos industrializados, principalmente maionese ($P=0,08$), salgados fritos ($P=0,08$) e macarrão instantâneo ($P=0,08$). O consumo de hambúrgueres passou de 1 a 3 vezes por mês para 1 vez na semana ($P=0,13$). Houve diminuição expressiva no consumo de doces, em todas as

frequências avaliadas. Houve uma piora no consumo de leite e derivados, espaçando o consumo desses produtos de 1 vez ao dia (11% vs 17%) para 2 a 4 vezes/semana (19% vs 24%), principalmente de leite fermentado ($P=0,07$). O consumo de FLV teve aumento na quantidade da frequência de 2 ou mais vezes/dia (37% vs 42%). O consumo de proteína aumentou, principalmente carne de frango, 2 a 4 vezes/semana (25% vs 30%). O consumo mais frequente de cereais passou de 2 ou mais vezes/dia para 1 vez/dia (13% vs 17%).

Grupos	1ª Avaliação (%)							2ª Avaliação (%)						
	Não	≥2/ dia	1/ dia	2a4/ sem	1/ sem	1a3/ mês	<1/ mês	Não	≥2/ dia	1/ dia	2a4/ sem	1/ sem	1a3/ mês	<1/ mês
Gorduras	24	9	17	13	9	14	14	31	8	11	21	12	16	0
Lácteos	23	4	11	19	16	11	14	26	3	17	24	9	12	9
FVL	2	37	23	29	5	2	0	2	42	24	10	12	10	0
Cereais	9	11	13	15	24	17	8	9	9	17	16	21	23	6
Proteínas	11	12	17	25	11	12	11	6	14	10	30	13	20	8
Doces	19	4	10	20	15	20	14	27	1	8	18	13	20	14
Líquidos	32	7	7	12	14	15	13	43	2	3	11	9	10	20
Industr.	15	0	1	3	15	34	31	20	0	1	5	14	32	27

Tabela 1. Tabela de frequência de consumo alimentar

Conclusões

Não houve modificação antropométrica significativa em relação à adiposidade geral e abdominal na amostra avaliada. Contudo, houve diminuição no consumo de maionese, salgados fritos, macarrão instantâneo e doces; e concomitante aumento na frequência de consumo diário de FVL, e no consumo semanal de proteínas; diminuição no consumo de lácteos, cereais e líquidos. Conclui-se que o ingresso na faculdade e as mudanças presentes no hábito alimentar não trouxeram mudanças significativas no estado nutricional desses alunos, neste primeiro ano de faculdade.

Agradecimentos

Agradecimentos especiais aos voluntários, à aluna parceira de projeto, à professora orientadora, à Faculdade de Ciências Aplicadas da UNICAMP e ao CNPQ pelo fomento à pesquisa.

¹Wang Y, Monteiro C, Popkin BM. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Rússia. *Am J Clin Nutr* 2002; 75:971-7.

² Martinez, M. F.; Philippi, S. T.; Estima, C. and Leal, G. Validity and reproducibility of a food frequency questionnaire to assess food group intake in adolescents. *Cad. Saúde Pública* 2013, 29(9): 1795-1804.