

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE DERIVADOS PROTEICOS ENTRE ACADÊMICOS DE UMA UNIVERDADE DA REGIÃO CAMPANHA NO RIO GRANDE DO SUL

FERREIRA Jeronimo. ¹; MUNHOS Karla ²; AMARAL Morgana. ³; PALOMINO Monica⁴
ROCKENBACH Reni⁵.

¹ Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil. Email:
jeronimovidal1@hotmail.com

² Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil. Email:
karlammunhos@hotmail.com

³ Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil. Email:
morganacamara@gmail.com

⁴ Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil. Email:
monicasantos@urcamp.edu.br

⁵ Docente do Curso de Nutrição – URCAMP – Bagé – RS – Brasil. Email:
renirockenbach@urcamp.edu.br

RESUMO

O consumo alimentar está associado a três aspectos principais: prática de exercícios físicos, gênero e nível de escolaridade. Este tem sido estudado devido ao fato de fornecer informações específicas sobre ingestão de energia e nutrientes, parecendo estar relacionado com o conhecimento sobre nutrição e alimentação. Conhecendo estes fatores certos estudos afirmam ainda que a transição para a universidade, além de promover mudança no nível de atividade física, proporciona diminuição da qualidade da dieta. O objetivo foi avaliar o comportamento alimentar adotado por estudantes descrevendo o consumo de derivados proteicos. Participaram da pesquisa 235 universitários de ambos os sexos com idade entre 17 e 46 anos, matriculados na Universidade da Região da Campanha, campus Bagé/RS. Resultados: Observou-se que a maioria (60,4%) era do sexo feminino, moravam com os pais (71,5%), estavam cursando entre 5º ao 10º semestre (51,9%). Em relação à avaliação antropométrica observou-se que maioria dos estudantes (57,9%) encontrava-se eutrófico. Em relação ao consumo de derivados proteicos 45,5% consumiam duas porções de carnes ao dia; 22,6% consumiam dois copos de leite por dia, entretanto 31,1% ingeriam menos de um copo de leite diário, 61,7% consumiam duas ou mais colheres semanais de leguminosas. Foi relatado pelos entrevistados elevado consumo de embutidos (63%). O estudo demonstrou que uma grande parte dos universitários entrevistados consome de forma inadequada derivados proteicos, sobretudo o leite, além disso, o alto consumo alimentos industrializados foram prevalentes entre a população estudada.

Palavras chaves: Consumo alimentar; Universitários; Alimentação saudável.

1. INTRODUÇÃO

O consumo alimentar está associado a três aspectos principais: prática de exercícios físicos, gênero e nível de escolaridade. Este tem sido estudado devido ao fato de fornecer informações específicas sobre ingestão de energia e nutrientes, parecendo estar relacionado com o conhecimento sobre nutrição e alimentação (PEREIRA et al, 2015).

Os mesmos autores afirmam ainda que a transição para a universidade, além de promover mudança no nível de atividade física, proporciona diminuição da qualidade da dieta. Nesse sentido, existe uma tendência de transição nutricional observada em diferentes países que demonstra aumento no consumo de uma dieta rica em gorduras saturadas e açúcares, e reduzida em carboidratos complexos, frutas e hortaliças, principalmente em gerações mais novas (PEREIRA et al, 2015).

A abordagem científica relacionada ao consumo de alimentos confirma o senso comum ao demonstrar existir uma correlação entre as condições de vida e as opções pessoais de adoção de estilos de vida, além da influência de fatores sensoriais, socioeconômicos e de disponibilidade dos alimentos, o que, no entanto, não assegura que as escolhas alimentares sejam necessariamente saudáveis (MACIEL, 2006).

Segundo o autor os alimentares saudáveis fazem parte de estratégias para promoção da saúde, aspecto sustentado por estudos epidemiológicos que, durante pelo menos duas décadas, relacionaram dietas ricas em frutas, vegetais e cereais à menor incidência de doenças crônicas não transmissíveis e à melhor qualidade de vida.

Diante dos aspectos apresentados, o presente estudo teve como objetivo avaliar o comportamento alimentar adotado por estudantes descrevendo o consumo de derivados proteicos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Participaram da pesquisa 235 universitários de ambos os sexos com idade entre 17 e 46 anos, matriculados na Universidade da Região da

Campanha, campus Bagé/RS em cursos referentes das áreas de ensino abrangidas pela Universidade.

No período da coleta de dados os acadêmicos eram selecionados de forma aleatória e entrevistados, para os que concordaram em participar do estudo, foi realizada a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados referentes ao consumo alimentar foram coletados através de aplicação de um questionário de frequência alimentar elaborado a partir dos 10 passos para uma alimentação saudável do Ministério da Saúde. Após a aplicação do questionário, foram coletados dados antropométricos (peso e altura) através da utilização de balança digital, com capacidade de até 150 kg e fita métrica fixada em parede plana sem desnível. Após o término da entrevista, foi entregue uma revista ilustrativa do Conselho Regional de Nutrição da 2ª região sobre hábitos alimentares saudáveis.

Os dados coletados foram tabulados e analisados nos softwares Epi Data 3.0, Microsoft Office Excel 2010 e Microsoft Office Word 2010.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade da Região da Campanha sob o Parecer substanciado nº 60382316.6.0000.5340.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi constituída por 235 estudantes da Universidade da Região da Campanha, Campus Bagé-RS.

Na tabela 1 observou-se que a maioria (60,4%) era do sexo feminino, morava com os pais (71,5%), e pertencia (64,3%) ao Centro de Ciências Sociais Aplicadas e Centro de Ciências da Saúde, cursando entre 5º ao 10º semestre (51,9%). Em relação à avaliação antropométrica a maioria dos estudantes (57,9%) encontrava-se eutrófica, entretanto 38,7% estavam acima do peso e 3,4% com baixo peso.

A tabela 1 ilustra o consumo de derivados proteicos, embutidos e o tipo de gordura utilizada no preparo dos alimentos.

Com relação às carnes, 45,5% consumiam duas porções ao dia; Leite 22,6% consumiam dois copos por dia, entretanto 31,1% ingeriam menos de um copo de leite diário.

Quanto ao consumo de leguminosas, observou-se que 61,7% consumiam duas ou mais colheres semanais. Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Silva (2012) onde 41,3% dos 105 acadêmicos do Curso de Nutrição da UNIJUÍ consumiam duas ou mais colheres de leguminosas semanalmente. Os grãos de feijão apresentam importante fonte de proteína possuindo em média 20 a 25% conforme relatado na literatura.

Observou-se elevado consumo de embutidos (63%) entre os entrevistados (tabela 1), resultado preocupante, levando em conta o relatório da Organização Mundial da Saúde (2015) que alerta para os perigos das carnes processadas, linguiça, salsicha, carne enlatada, presunto e molhos à base de carnes. O mesmo estudo salienta que os embutidos não se limitam a essa lista, já que considera que a carne processada se refere a toda proteína que é transformada seja pela fermentação, defumo ou qualquer técnica com o objetivo de realçar o sabor e melhorar a conservação, sendo estes classificados no mesmo grupo na lista de alimentos cancerígenos (categoria do cigarro, álcool e amianto). O relatório afirma que o consumo diário de 50 gramas de embutidos aumenta o risco de câncer colorretal em 18%.

Tabela 1. Frequência de consumo de derivados proteicos diariamente, embutidos e tipos de gordura utilizada no preparo dos alimentos (n=235).

Variáveis	n	%
Carnes		
Uma porção	93	39,6
Duas porções	107	45,5
Mais de duas porções	35	14,9
Leites		
Três ou mais copos	64	27,2
Dois copos	53	22,6
Um ou menos copos	73	31,1
Não consome	45	19,1
Leguminosas		
Duas ou mais colheres de sopa	145	61,7
Menos de cinco colheres de sopa	39	16,6
Uma colher de sopa	29	12,3
Não consome	22	9,4
Embutidos		
Sim	148	63
Não	87	37

4. CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que uma grande parte dos universitários entrevistados consome de forma inadequada derivados proteicos, sobretudo o leite, além disso, o alto consumo alimentos industrializados foram prevalentes entre a população estudada. Esses resultados sugerem a importância na formulação e implementação de programas de promoção da saúde dentro da universidade, com enfoque para adoção de hábitos alimentares saudáveis e mudanças no estilo de vida em geral. A atuação dos profissionais e estudantes de Nutrição se mostra necessário, visto que muitas doenças estão relacionadas com a má alimentação e sedentarismo, muito comum durante o período acadêmico.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde (2008). Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a população brasileira Promovendo à Alimentação Saudável. Edição Especial, Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF.

Maciel, E, S. (2006). Qualidade de vida: análise de influencia do consumo de alimentos e estilo de vida. Universidade de São Paulo.

Pereira, J, T; Silva, T, A; Medeiros, R, M, V; Medeiros, J, A; Barboza, R, R. (2015).Conhecimento nutricional e estado antropométrico de atletas universitários. Revista Brasileira de medicina do esporte. Vol. 21.

Santos, A, K, G; Reis, C, C; Chaud, D, M; Morimoto, J, M. (2014). Qualidade de Vida e Alimentação de Estudantes Universitários que Moram na Região Central de São Paulo sem a Presença dos Pais ou Responsáveis. Rev. Simbio-Logias, V.7, n. 10.

Silva, K, M. Hábitos alimentares em acadêmicos do curso de nutrição. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição), Unijui, Ijuí, RS, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (2015). IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat.