

PERFIL NUTRICIONAL DOS ALUNOS DO 3º PERÍODO DE NUTRIÇÃO

Caroline Fernandes Nogueira

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Daniela Ferreira Barbosa

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Jessica Rodrigues Vida

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Natalia Cristina Barbosa de Abreu

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Rosemeire Gomes

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Wedjina Taciana Lourenço

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Renata Petrucci Flumian

Nutricionista; Mestre em Ciências da Saúde – UFMS;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

O objetivo deste estudo foi o de classificar o estado nutricional dos universitários do 3º período do curso de nutrição das Faculdades Integradas de Três Lagoas – AEMS, por meio dos cálculos de IMC (índice de massa corpórea), peso ideal e gordura corporal. O estudo foi realizado na clínica CENUTRI situada na faculdade, foram avaliados treze estudantes sendo doze mulheres e um homem, entre 18-47 anos de idade. Com o estudo pudemos constatar que a maior parte dos sujeitos estudados que estava acima do peso eram jovens de 18-19 anos de idade, e o fator que implica nesse resultado é a jornada de trabalho dos jovens que torna sua rotina mais agitada faltando tempo para exercícios físicos e a necessidade de ter uma alimentação prática e menos saudável

PALAVRAS-CHAVE: estudantes; jovens; faculdade; alimentação.

1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares com significados sociais e culturais, e com fundamentos básicos. Deve-se estimular a

produção e o consumo de alimentos saudáveis, e manter uma alimentação que forneça vários tipos de nutrientes necessários, sendo colorida para garantir a variabilidade de vitaminas e minerais, harmoniosa em quantidade e qualidade dos alimentos e segura em relação à contaminação físico-química e biológica (MELO, 2014).

Há muitas vantagens em manter uma alimentação ou hábitos saudáveis durante todo ciclo de vida, principalmente durante o crescimento e desenvolvimento. Estabelecer bons hábitos durante a infância diminui a possibilidade de uma alimentação inadequada futuramente (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 1998).

A alimentação adequada e segura é levada a sério de tal maneira que existem hoje no país três importantes setores do governo federal ligados ao Portal do Departamento de Atenção Básica (PNAN), sendo eles a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, o Ministério de Educação e o Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome, que articulam sobre as ações de alimentação e nutrição do país (ABREU; FREITAS; SOUZA, 2015).

Desde 2011, o serviço nutricional foi inserido no Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), com o princípio de assegurar a atenção e o direito da nutrição primária à saúde da família brasileira, promovendo informações simplificadas de atenção básica contra contaminação alimentar domiciliar, levando em consideração o alto índice de registros epidemiológicos vivenciados no país, além dos altos índices de doenças crônicas, genéticas e por razões ambientais registradas, como alto índice de obesidade, hibernação, diabéticos e casos de desnutrição (ABREU; FREITAS; SOUZA, 2015).

O estado nutricional ideal do indivíduo e quando se consome os nutrientes adequados para satisfazer suas necessidades energéticas diárias com equilíbrio promovendo a saúde em geral e protegendo o corpo contra doenças e enfermidades (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 1998).

2 OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é avaliar o perfil nutricional e os riscos cardiovasculares dos universitários do 3º semestre do curso de nutrição.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi realizado na Clínica CENUTRI (Clínica Escola de Nutrição) das Faculdades Integradas de Três Lagoas. Os participantes foram os estudantes do curso de nutrição do 3º período sendo uma turma de treze pessoas, com doze mulheres e um homem da faixa etária entre 18-47 anos de idade.

Foi utilizada uma balança da marca Toledo e Filizola para saber o peso (KG) dos participantes, os alunos foram pesados descalços, e todos usavam roupas leves.

A fita antropométrica da marca Venosan para definir a circunferência de braço.

A circunferência da cintura foi feita na medida do nível umbilical e a circunferência do quadril foi realizada levando-se em consideração a porção mais volumosa das nádegas, os universitários permaneceram em posição anatômica com os braços afastados e com os pés unidos.

O estadiômetro da marca Sanny estava em uma parede reta, sem rodapé e que forme ângulo reto com o piso, o avaliado estava sem calçados, os pés estavam juntos, com os calcanhares encostados na parede; a pessoa estava ereta, sem esticar ou encolher a cabeça e o tronco, olhando para frente, onde o topo da orelha e o ângulo externo do olho formem linhas paralelas ao teto.

Os dados antropométricos foram avaliados a partir das medidas do peso, altura, cintura e quadril.

A classificação do estado nutricional dos universitários foi feita a partir dos valores do índice de massa corpórea (IMC) e da relação cintura/quadril (RCQ), cujas equações estão mostradas abaixo (ARGENTON, 2010).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 (\text{m}^2)} \quad \text{RCQ} = \frac{\text{Circunferência da cintura (cm)}}{\text{Circunferência do quadril (cm)}}$$

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Foram avaliados treze estudantes do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Três Lagoas – AEMS, situada no município de Três Lagoas, MS. Os mesmos foram submetidos a uma avaliação nutricional, em que se colheram os

dados (idade, peso (kg), altura (cm) e circunferências da cintura (cm), quadril (cm) e braço (cm)).

Os universitários avaliados tinham entre 18-47 anos de idade, de ambos os sexos. A distribuição das faixas etárias, apresentada no Gráfico 1, foi (i) 18-19 anos (60%), (ii) 20-23 anos (30%) e 40-47 anos (10%).

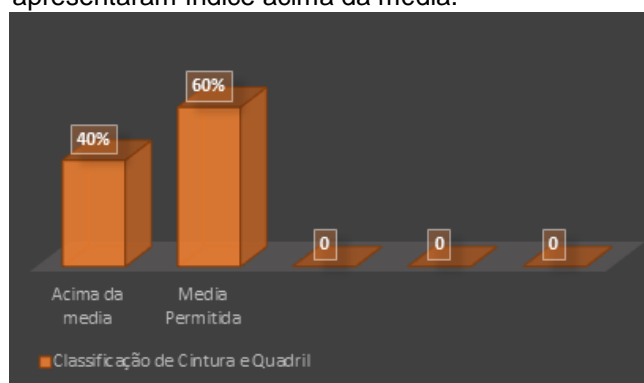
Gráfico 1. Distribuição das faixas etárias dos participantes (alunos dos 3º período do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Três Lagoas – AEMS).



Fonte: Elaborado pelos autores.

Dentre os participantes, 40% apresentaram valores de IMC dentro do permitido (eutróficos) e 60% acima do índice desejável. Dentre estes últimos, os mais jovens (18-19 anos de idade) eram a maioria (80%); os das demais idades (20-23 anos e 40-47 anos) corresponderam a 10% cada.

Gráfico 2. Classificação da cintura e quadril ou RCQ. Sessenta por cento apresentaram índice moderado (média permitida) enquanto 40% apresentaram índice acima da média.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Foi efetuado também o cálculo da RCQ; 40% apresentaram índice acima da média e 60% índice moderado, conforme mostra o Gráfico 2.

Uma avaliação nutricional feita em uma universidade particular na cidade de Fortaleza (CE), com estudantes de nutrição entre 17-51 anos, no período de abril e maio de 2015, avaliando 300 alunas do sexo feminino, constataram que a maioria das estudantes estava em estado de eutrofia, sendo 75% eutróficos, 20,7% acima do peso e 4% classificadas abaixo do peso, em estado de desnutrição.

Apesar dos dados serem positivos em relação da pesquisa feita na universidade de Fortaleza, constatou que a maioria apesar de estar em estado eutrofia não se sentia bem e desejavam ser às vezes mais altas, e mais magras.

Em comparação com os resultados feitos na universidade de Fortaleza com o estudo realizado nas Faculdades Integradas do Mato grosso do sul foram divergentes, uma vez que em 2015 foi constatada a maioria dos estudantes em estado eutrófico e já em 2017 na avaliação feita nas Faculdades AEMS constataram que o IMC mais comum é acima do desejável.

4.1 Fatores que Influenciam no Estado Nutricional dos Estudantes

Os estudantes que estava dentro do índice desejável atribuem esse resultado as informações que recebem ao decorrer do curso, onde aprendem como levar uma vida com uma alimentação saudável e a necessidade da pratica de atividades e exercícios físicos. Também atribuem o resultado a necessidade de estar sempre em “boa forma” por causa da pressão que é colocada pela sociedade sobre os estudantes do curso de nutrição, que como futuros nutricionistas precisam estar sempre no seu peso ideal.

Os alunos que obtiveram o resultado indesejado atribuem ao fato de que além de estudar no período noturno também existe a necessidade de trabalhar durante o dia. Uma rotina corrida atrapalha a busca por uma alimentação saudável forçando os estudantes a optar por uma alimentação mais pratica e não sobra tempo para praticar atividades e exercícios físicos.

Outro fator que influencia no estado nutricional dos sujeitos é que muitos dos estudantes moram em outro estado e precisam percorrer trajetos de até 50min para chegar à faculdade, e ao retornar para suas casas já é de madrugada, portanto, durante a semana jantam na faculdade, que por sua vez não oferece muitas opções

saudáveis aos estudantes, que passam a comer alimentos como lanches, pasteis, espetinhos, refrigerantes, salgadinhos e etc.

5 CONCLUSÃO

De acordo com o IMC mais da metade dos sujeitos estudados estavam acima do peso, e a maioria eram jovens de 18-19 anos de idade (80%), seguidos pelos de 20-23 anos de idade (10%) e 40-47 anos de idade (10%). Este resultado é decorrente da jornada de trabalho durante o dia e a alimentação dos jovens na faculdade.

REFERÊNCIAS

ABREU; FREITAS; SOUZA. Nutrição: clínica, esportiva, saúde coletiva e gestão de qualidade em serviços alimentares. 1ª edição São Paulo: Martinari; 2015.

ARGENTON, M. Avaliando a Gordura Corporal - IMC, RCQ e Distribuição de Gordura. [S.l.: s.n.]. 2010 Disponível em: <http://profmargi.blogspot.com.br/2010/10/avaliando-gordura-corporal-imc-rcq-e.html>. Acesso em: Maio de 2017.

BANDEIRA, Y.; ENDES, A.L. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. [S.l.: s.n.]. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v65n2/0047-2085-jbpsiq-65-2-0168.pdf>. Acesso em: Maio de 2017

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca Ltda., 1998. 1179 p

MELO, E. Guia alimentar para a população brasileira [S.l.: s.n.]. Brasília, 2ª edição. 2014.