

# Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE

Lifestyle and nutritional status of university students studying in health care in Recife / PE

Letícia Antunes da Paixão<sup>1</sup>  
Raphael Mendes Ritti Dias<sup>1,2</sup>  
Wagner Luiz do Prado<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação Física – ESEF/UPE

<sup>2</sup> Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física –UPE/UFPB

## Resumo

O objetivo deste estudo foi avaliar o estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área da saúde da Universidade de Pernambuco (UPE) -Recife/PE. A população do estudo foi constituída de 253 estudantes ingressantes nos cursos de ciências da saúde da UPE de ambos os gêneros. Para avaliação do nível de atividade física e hábitos alimentares foi utilizado o Questionário Saúde na Boa (QSB) e o estado nutricional foi determinado através do índice de massa corporal (IMC), por auto-relato da massa corporal e estatura. Para a comparação entre a frequência das respostas entre os cursos foi aplicado o teste qui-quadrado, e na comparação intercursos das variáveis, idade, massa corporal, estatura e IMC, utilizou-se a análise de variância (ANOVA) com post-hoc Tukey. A prevalência de sobrepeso relatada foi de 8,82% para medicina, 9,23% para educação física, 5,25% para ciências biológicas, 9,75% para odontologia 14,63% para enfermagem. Os alunos do curso de educação física apresentaram-se mais ativos que os demais (51,6%) e os de medicina os menos fisicamente ativos (8,8%), com relação aos hábitos alimentares, mais uma vez, os acadêmicos de educação física apresentam melhor comportamento quando comparados aos demais ( $p < 0,05$ ). Dessa forma, observou-se que, em geral, os estudantes não apresentam um estilo de vida saudável, o que os coloca em situação de risco para o desenvolvimento de vários agravos a saúde, especialmente de doenças crônicas degenerativas. Tal comportamento é ainda mais preocupante em um público que será disseminador de um estilo de vida saudável.

**Palavras-chave:** nível de atividade física, hábitos alimentares, sobrepeso, saúde.

## Abstract

The aim of this study was to assay life style and nutritional status in college students from healthy science courses from Pernambuco University (UPE) – Recife/PE. Sample was composed by 235 student's beginners in healthy sciences classes from UPE, from both genders. Physical activity level and nutritional habits were assessed by Saúde na Boa Questionnaire (QSB) and the nutritional status was determinate by body mass index (BMI), by self report of body mass and height. The data was categorized in Epidata and statistical analyses were performed in SPSS version 13. To compare the frequency of answer between courses was used chi-square, and to age, body mass, height and BMI, was used ANOVA with Tukey as post-hoc. The level of significance was set up in  $p \leq .05$ . The overweight prevalence was the 8,82% to medicine, 9,23% to physical education, 5,25% to biological science, 9,75% to dentistry and 14,63% to nursing. The physical education students were the most physically active (51,6%), and the medicine ones were the less physically active (8,8%), related to nutritional habits, once more, physical education students present better nutritional behavior than the other students. In this way, we can conclude that college students do not have a healthy life style, situation this that put then in risk to develop healthy problems, especially those ones related to chronic degenerative diseases. This behavior is more still worst in individuals that will be healthy professionals.

**Keywords:** physical activity levels; nutritional habits; overweight; health.

## Endereço para Correspondência

Wagner Luiz do Prado  
Escola Superior de Educação Física  
Rua Armóbio Marques, 310  
Campus Universitário HUOC  
Santo Amaro – Recife/PE  
e-mail: wagner.prado@pq.cnpq.br

- Recebido: 21/12/2009
- Re-submissão: 28/02/2010
- Aceito: 01/03/2010

## INTRODUÇÃO

Há algumas décadas, a comunidade científica despertou um maior interesse pela prática regular de exercícios, elevando o número de produções literárias<sup>1</sup>. Entre vários fatores, mudanças nos hábitos das pessoas provocaram modificações na qualidade de vida, devido à adoção de comportamento sedentário e dieta inadequada.

O estilo de vida associado a fatores de risco tem aumentado substancialmente o desenvolvimento e agravamento das doenças crônicas degenerativas. A inatividade física além de aumentar o risco individual de desenvolvimento de enfermidades, também eleva os gastos econômicos do enfermo, da família e da sociedade<sup>2</sup>.

A prática de atividade física (AF) regular surge como elemento relevante, pois atua na prevenção e terapia da obesidade e doenças associadas<sup>3</sup>, contudo, a sociedade não alcança as recomendações mínimas para prática de AF<sup>4</sup>. Conforme recomendado pelo *American College of Sports Medicine*<sup>5</sup>, para adultos saudáveis entre 18 e 65 anos, a prática de atividade física moderada a intensa deve ser por no mínimo 30 minutos em cinco dias da semana.

Como elemento de prevenção e promoção da saúde, a AF perde muito do seu potencial quando estudos recentes ainda evidenciam a baixa adesão de tal prática, mesmo daqueles que serão futuros profissionais da área da saúde<sup>6,7</sup>. Evidências sugerem que tal comportamento pode ter seu início mesmo antes do ingresso desses profissionais no mercado de trabalho<sup>6</sup>.

Considerando as situações próprias da adolescência e do adulto jovem, com significativas instabilidades biopsicossociais, o ingresso no meio universitário proporciona novas relações sociais e adoção de novos comportamentos, tornando os indivíduos vulneráveis à condutas de risco à saúde<sup>8</sup>.

Ter conhecimento sobre os benefícios da AF não implica necessariamente em sua prática, mas sem conhecer e perceber corretamente o assunto torna-se difícil modificar atitudes e alterar um padrão de comportamento<sup>9</sup>, neste sentido, é importante salientar que indivíduos graduados e estudantes universitários apresentam hábitos alimentares mais saudáveis do que jovens que não estudam ou que não possuam graduação<sup>10</sup>, mas ainda assim, os estudantes estão longe de apresentarem um estilo de vida saudável.

Assim, não se tem estabelecido se as faculdades e universidades proporcionariam oportunidades para uma influência positiva de comportamentos com relação à prática de AF, nutrição e manutenção da massa corporal de adolescentes e de adultos jovens em um ambiente educacional.

Além do fato de estarem submetidos aos mesmos agentes etiológicos de doenças crônicas degenerativas que as demais pessoas (especialmente a má alimentação e ao sedentarismo), os profissionais (e futuros profissionais) das diversas áreas da saúde são responsáveis pelo tratamento da obesidade e doenças crônicas degenerativas, e devem ter conhecimento sobre os benefícios de um estilo saudável para transmitirem as pessoas sobre seus cuidados<sup>6</sup>.

Dessa forma, esse estudo objetivou avaliar o nível de AF, hábitos alimentares e o estado nutricional de estudantes ingressantes em cursos da área da saúde, tendo em vista que serão agentes disseminadores de comportamentos mais saudáveis.

## MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se por ter um delineamento do tipo transversal, descritivo, quantitativo e não experimental. A

população foi constituída de indivíduos de ambos os gêneros estudantes de cursos de ciências da saúde da Universidade de Pernambuco (UPE). O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de ética da Universidade de Pernambuco (051/09). Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após serem informados sobre o protocolo da pesquisa.

Para ser incluído na amostra, o estudante deveria atender aos seguintes critérios: idade  $\geq 18$  anos e estar devidamente matriculado no primeiro período dos cursos da área da saúde. Foram excluídos os indivíduos que estivessem matriculados em mais de um curso superior (a partir do segundo semestre), que estivessem realizando algum tipo de intervenção nutricional ou física, ou que apresentassem restrições médicas para a prática de atividades físicas regulares.

A amostra foi constituída de 253 estudantes, sendo 151 mulheres e 102 homens, sendo 65 de educação física (EDF) (24 mulheres; 41 homens), 38 de ciências biológicas (29 mulheres; 9 homens), 41 de enfermagem (38 mulheres; 3 homens), 68 de medicina (29 mulheres; 39 homens), 41 de odontologia (31 mulheres e 10 homens).

Os dados antropométricos de massa corporal e estatura foram obtidos através de auto-relato. Para identificação do estilo de vida dos voluntários utilizou-se o questionário Saúde na Boa (QSB), previamente validado por Nahas e colaboradores<sup>11</sup>.

O questionário, que dispensa a identificação do sujeito, foi aplicado uma única vez, nas unidades de ensino de cada curso no mês de junho de 2009. O tempo necessário para responder ao questionário foi em média de 15 minutos.

O QSB é distribuído da seguinte forma: na primeira seção encontram-se as informações sócio-demográficas; na segunda, as informações abrangem AF e comportamento sedentário; na terceira seção, os hábitos alimentares; a quarta seção é sobre as informações acerca do controle do peso corporal e na quinta, incluem-se os comportamentos preventivos<sup>11</sup>.

Para o presente estudo foram utilizadas a segunda e terceira seção. As questões de AF abrangem 7 variáveis: quantidade de dias por semana que o indivíduo pratica pelo menos 60 minutos de AF (moderada a intensa) em uma semana típica normal (STN), nos últimos 7 dias, o deslocamento ativo em uma STN, a frequência de EF em uma STN, o seu posicionamento quanto ao gostar de AF, hábitos de prática de AF e a prática de AF de lazer. Já a terceira seção, dos hábitos alimentares, engloba 11 variáveis que avaliam a frequência de consumo alimentar em uma STN dos seguintes alimentos: frutas e sucos de frutas, verduras, doces, salgados, refrigerantes, leite e derivados, feijão com arroz, frutas e verduras (nos últimos 30 dias), posicionamento quanto ao gostar de frutas e verduras; e inclusão diária na alimentação.

O ponto de corte utilizado para classificação dos indivíduos quanto as respostas referentes à frequência de AF foi: a) irregular (AF  $\leq 3$  dias/semana), b) regular (AF  $> 3$  dias/semana); quanto ao gostar de AF, estabeleceu-se como critério gosta ou não gosta; hábitos de prática de AF, classificou-se em ativo (praticava AF) e inativo (não praticava AF); e a AF de lazer, em quem realizava ou não.

De igual maneira, para as variáveis de hábitos alimentares, em relação à frequência de consumo de alimentos selecionados em STN e consumo de frutas e verduras nos últimos trinta dias, estabeleceu-se: a) inadequado (consumo em três ou menos dias da semana/ menos de 3 vezes por dia), b) adequado (consumo  $>3$  dias da semana/  $\geq 3$  vezes ao dia); em relação ao gostar de frutas e verduras fixou-se o gosta ou não

gosta; e inclusão de frutas e verduras na dieta, incluem ou não incluem.

Para determinar o estado nutricional foi realizado o cálculo do índice de massa corporal (IMC), determinado pela razão da massa corporal (MC) (Kg) e o quadrado da altura (m<sup>2</sup>) expresso em Kg/m<sup>2</sup>, através das medidas fornecidas pelos voluntários (auto relato). O critério diagnóstico do estado nutricional foi o proposto pela Organização Mundial de Saúde<sup>10</sup> que estabelece: a) abaixo do peso (IMC < 18,5); b) peso normal (18,5 < IMC ≤ 24,9); c) sobrepeso (25 > IMC ≤ 29,9) e d) obesidade (IMC ≥ 30).

Os dados foram categorizados no programa Epidata\* e a análise estatística foi realizada no SPSS versão 13<sup>o</sup>. A comparação entre a frequência das respostas entre os cursos foi realizada através do qui-quadrado. Para comparação intercurso das variáveis, idade, MC, estatura e IMC, utilizou-se a análise de variância (ANOVA) com post-hoc Tukey. O nível de significância foi fixado em p ≤ 0,05.

## RESULTADOS

Quando analisadas as informações sócio-demográficas da amostra observou-se que a maioria dos estudantes são solteiros (96,0%), não trabalham (91,3%), 80,3% residem com a família e moram em apartamento (54,5%) e apenas 2,4% dos voluntários moram em residência coletiva.

A tabela 1 apresenta a comparação entre os valores médios das características antropométricas e IMC dos voluntários, de acordo com o curso em que estão matriculados. Os alunos de medicina exibem a maior média de idade quando

comparados aos de ciências biológicas e odontologia (F<sub>4gl</sub>=5,7; p<0,01). Com relação à MC, os estudantes de EDF e medicina apresentaram maior MC que os de ciências biológicas e enfermagem (F<sub>4gl</sub>=7,1; p<0,01). Além disso, os estudantes de EDF apresentaram maior MC que os estudantes de enfermagem. Os estudantes de EDF são mais altos que os outros estudantes, com exceção aos de medicina (F<sub>4gl</sub>=4,3; p<0,01). Os alunos de medicina têm maior IMC quando comparados aos seus pares do curso de odontologia (F<sub>4gl</sub>=5,7; p<0,01). Além disso, seis alunos de medicina e de EDF apresentaram sobrepeso (8,82% e 9,23%, respectivamente) e 1 aluno de cada curso apresentou obesidade, 2 alunos das ciências biológicas (5,26%), 4 da odontologia (9,75%) e 6 de enfermagem (14,63%) apresentaram sobrepeso.

No tocante a prática de AF dos indivíduos, a tabela 2 mostra que para prática de AF semanal (X<sup>2</sup><sub>4gl</sub>=37,3; p<0,01), a prática de AF nos últimos 7 dias (X<sup>2</sup><sub>4gl</sub>=14,9; p<0,01), o deslocamento ativo (X<sup>2</sup><sub>4gl</sub>=15,2; p<0,01), o exercício físico semanal (X<sup>2</sup><sub>4gl</sub>=34,0; p<0,01), o gosto pela AF (X<sup>2</sup><sub>8gl</sub>=17,5; p=0,03), o nível de AF habitual (X<sup>2</sup><sub>4gl</sub>=55,3; p<0,01), e o lazer ativo (X<sup>2</sup><sub>4gl</sub>=49,7; p<0,01) os alunos de medicina são menos ativos que os demais, e que os estudantes de EDF realizam mais atividades físicas semanais e exercícios físicos (AF sistematizada) que os outros cursos.

Os alunos que mais gostam de praticar as atividades são os de EDF, quando comparados aos seus pares das ciências biológicas e medicina, para o restante dos cursos não houve diferença. Os estudantes de EDF são considerados mais ativos fisicamente, tanto nas atividades do dia a dia, quanto em

**Tabela 1**

**Comparação entre os valores médios das características antropométricas de estudantes de cursos da área da saúde da UPE**

Variáveis	Educação Física	Ciências Biológicas	Enfermagem	Medicina	Odontologia
Idade (anos)	19,9±2,4	18,9±1,2	19,6±1,6	21,1±4,1 <sup>2</sup>	19,2 ±1,4 <sup>4</sup>
MC (Kg)	64,7±11,3	56,6±11,9 <sup>1</sup>	57,6±10,0	64,8±2,3 <sup>2,3</sup>	56,5±10,7 <sup>1,4</sup>
Estatura (m)	1,71±0,08	1,65±0,08 <sup>1</sup>	1,65±0,08 <sup>1</sup>	1,69±0,08	1,65±0,08 <sup>1</sup>
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	21,9±2,8	20,5±3,1	21,0±3,0	22,3±2,9	20,5±2,8 <sup>4</sup>

MC= Massa corporal; IMC=Índice de massa corporal. <sup>1</sup>≠ Educação física; <sup>2</sup>≠Biológicas; <sup>3</sup>≠ Enfermagem; <sup>4</sup>≠ Medicina

**Tabela 2**

**Porcentagem de alunos dos cursos da área da saúde que praticam atividade física regular**

Cursos	AF Semanal*	AF nos últimos 7 dias*	Deslocamento ativo*	EF Semanal*	Gostar de AF	AF Habitual	Lazer ativo
	%	%	%	%	%	%	%
Educação Física	51,6	27,7	62,5	38,5	96,9	73,8	86,2
Ciências Biológicas	27,0 <sup>1</sup>	26,3	57,9	5,3 <sup>1</sup>	76,3 <sup>1</sup>	26,3 <sup>1</sup>	44,7 <sup>1</sup>
Enfermagem	30,0 <sup>1</sup>	19,5	61,0	14,6 <sup>1</sup>	90,0	35,0 <sup>1</sup>	43,6 <sup>1</sup>
Medicina	8,8 <sup>1,2,3</sup>	4,4 <sup>1,2,3</sup>	32,4 <sup>1,2,3</sup>	4,5 <sup>1</sup>	79,4 <sup>1</sup>	19,4 <sup>1</sup>	32,4 <sup>1</sup>
Odontologia	10,3 <sup>1,2,3</sup>	14,6	53,7 <sup>4</sup>	12,2 <sup>1</sup>	95,1	17,5 <sup>1</sup>	30,0 <sup>1</sup>

\* Frequência de AF regular - maior ou igual a 4 dias na semana. AF – Atividade Física; EF – Exercício Físico. Os números indicam: <sup>1</sup>≠ Educação física; <sup>2</sup>≠ Biológicas; <sup>3</sup>≠ Enfermagem; <sup>4</sup>≠ Medicina;

atividades de lazer do que os demais voluntários. Dos 253 indivíduos avaliados, apenas 26,2% realizam AF semanal com periodicidade maior que 4 vezes.

Na tabela 3 observa-se que as estudantes dos cursos de medicina e odontologia realizam menos AF semanal que as moças dos demais cursos ( $X^2_{4gl}=17,9$ ;  $p<0,01$ ), e que as estudantes de EDF foram as mais ativas de todas. Mesmo padrão observado com relação ao exercício físico semanal ( $X^2_{4gl}=12,9$ ;  $p=0,01$ ), com exceção às estudantes de enfermagem. As estudantes de EDF foram mais ativas no cotidiano ( $X^2_{4gl}=21,8$ ;  $p<0,01$ ) e no lazer ( $X^2_{4gl}=26,1$ ;  $p<0,01$ ) do que as outras, sendo as de medicina menos ativas.

Na tabela 4 observa-se que os alunos de enfermagem e EDF tiveram maior nível de AF semanal ( $X^2_{4gl}=24,2$ ;  $p<0,01$ ), exercício físico semanal ( $X^2_{4gl}=19,1$ ;  $p<0,01$ ), AF no cotidiano ( $X^2_{4gl}=32,9$ ;  $p<0,01$ ) e AF no lazer ( $X^2_{4gl}=22,5$ ;  $p<0,01$ ) que os estudantes dos demais cursos. Já os alunos de medicina realizam menos AF semanal, exercícios físicos semanais e AF no cotidiano que os seus pares da área da saúde. Os estudantes do curso de odontologia apresentaram menor nível de AF no lazer.

A variável que analisou o posicionamento quanto ao gostar de praticar AF apresentou diferença significativa apenas para o gênero feminino ( $X^2_{4gl}=15,7$ ;  $p=0,49$ ), sendo que as moças de EDF (95,8%) e odontologia (93,5%) apresentam as maiores frequências, enquanto que a medicina demonstra os menores valores (65,5%). Para os demais cursos e variáveis não houve diferenças.

Os rapazes do curso de medicina (2,6%) mostraram-se diferentes de EDF (24,4%), biológicas (33,3%), enfermagem (66,3%) e odontologia (30,0%) quanto à prática de AF nos últimos sete dias ( $X^2_{4gl}=14,2$ ;  $p<0,01$ ). Os de biológicas (33,3%) e medicina (28,2%) mostraram-se menos ativos em relação à enfermagem (100,0%) e odontologia (80,0%) na frequência de deslocamento ativo ( $X^2_{4gl}=18,0$ ;  $p<0,01$ ). Os homens de medicina ainda mostraram percentuais inferiores aos de EDF (63,4%).

Nas variáveis de hábitos alimentares houve diferença para o consumo de salgados e de refrigerantes. Identificou-se que os homens do curso de enfermagem (0,0%) apresentaram-se diferentes de EDF (80,5%), biológicas (66,7%), medicina (66,7%) e odontologia (80,0%) em se tratando de ingestão de salgados adequada ( $X^2_{4gl}=10,1$ ;  $p=0,04$ ). Já na ingestão adequada de refrigerantes, os rapazes de enfermagem (0,0%) também se mostraram diferentes dos demais cursos – EDF (85,4%), medicina (69,2%) e odontologia (80,0%) – à exceção de ciências biológicas (55,6%), que por sua vez, apresentou-se diferente de EDF ( $X^2_{4gl}=13,4$ ;  $p=0,01$ ).

Ao comparar os gêneros, as análises indicam que o gênero masculino ( $n=102$ ) possui comportamentos mais adequados que o feminino ( $n=150$ ) em seis domínios. Assim sendo, os percentuais apresentaram-se nas variáveis da seguinte forma para os homens e mulheres, respectivamente: EF semanal (25,7% e 10,0%) ( $X^2_{4gl}=10,9$ ;  $p<0,01$ ), gostar de AF (94,1% e 83,3%) ( $X^2_{4gl}=8,0$ ;  $p=0,02$ ), AF habitual (47,5% e 29,5%) ( $X^2_{4gl}=8,4$ ;  $p<0,01$ ), na AF no lazer (65,7% e 38,9%) ( $X^2_{4gl}=17,3$ ;  $p<0,01$ ), a ingestão adequada de

**Tabela 3**

**Frequência do Nível de Atividade Física de estudantes do gênero feminino de cursos da área da saúde da UPE**

Cursos	AF semanal %	EF Semanal %	AF cotidiano %	AF no lazer %
Educação Física	47,8	29,2	66,7	79,2
Ciências Biológicas	28,6	3,4 <sup>1</sup>	27,6 <sup>1</sup>	41,4 <sup>1</sup>
Enfermagem	24,3	10,5	29,7 <sup>1</sup>	40,5 <sup>1</sup>
Medicina	6,9 <sup>1,2,3</sup>	3,6 <sup>1</sup>	17,2 <sup>1</sup>	13,8 <sup>1,2,3</sup>
Odontologia	6,7 <sup>1,2,3</sup>	6,5 <sup>1</sup>	13,3 <sup>1</sup>	26,7 <sup>1</sup>

\* Frequência de AF regular - maior ou igual a 4 dias da semana. AF – Atividade Física; EF – Exercício Físico. Os números indicam: <sup>1</sup> ≠ Educação física; <sup>2</sup> ≠ Biológicas; <sup>3</sup> ≠ Enfermagem.

**Tabela 4**

**Frequência de atividade física nos diferentes domínios em de estudantes do gênero masculino de cursos da área da saúde da UPE**

Variáveis	AF Semanal %	EF Semanal %	AF cotidiano %	AF no lazer %
Educação Física	53,7	43,9	78,0	90,2
Ciências Biológicas	22,2	11,1	22,2 <sup>1</sup>	55,6 <sup>1</sup>
Enfermagem	100,0 <sup>2</sup>	66,7 <sup>2</sup>	100,0 <sup>2</sup>	100,0
Medicina	10,3 <sup>1,3</sup>	5,3 <sup>1,3</sup>	21,1 <sup>1,3</sup>	46,2 <sup>1</sup>
Odontologia	22,2 <sup>3</sup>	30,0 <sup>4</sup>	30,0 <sup>1,3</sup>	40,0 <sup>1</sup>

\* Frequência de AF regular - maior ou igual a 4 dias da semana, AF – Atividade Física; EF – Exercício Físico. Os números indicam: <sup>1</sup> ≠ Educação física; <sup>2</sup> ≠ Biológicas; <sup>3</sup> ≠ Enfermagem; <sup>4</sup> ≠ Medicina

doces (72,5% e 49,7%)( $X^2_{4gl}=13,2$ ;  $p<0,01$ ) e de feijão com arroz (93,1% e 66,0%)( $X^2_{4gl}=25,2$ ;  $p<0,01$ ).

Não foram constatadas diferenças entre os cursos com relação às variáveis de consumo de frutas e verduras em uma STN e nos últimos trinta dias, salgados, leite ou derivados, e feijão com arroz ( $X^2_{1gl}$ ;  $p>0,05$ ). A frequência de consumo dos alimentos não apresentou diferença quando relacionada aos cursos ( $X^2_{1gl}$ ;  $p>0,05$ ), sendo que dos 253 alunos analisados, 71,5% apresentaram frequência adequada de consumo de frutas ou suco de frutas; consumo adequado de verduras - 50,2%; consumo adequado de salgados - 71,5%; consumo adequado de leite e/ou derivados - 79,1%; consumo adequado de feijão com arroz - 77,0%; consumo de frutas e verduras nos últimos trinta dias - 12,6% e 9,5%, respectivamente; gostam de frutas e verduras - 85,7%; e incluem frutas e verduras na alimentação - 68,3%.

O consumo de doces entre os estudantes dos cursos de enfermagem (53,7%), medicina (47,%) e odontologia (53,7%) mostraram-se diferentes em relação à EDF (30,5%), e ciências biológicas (21,1%)( $X^2_{4gl}=15,5$ ;  $p<0,01$ ). Já o consumo de refrigerantes se sobressai entre os universitários de ciências biológicas e enfermagem, respectivamente, 31,6% e 41,5%, divergindo da EDF e da odontologia, que apresentaram 13,8% e 12,2%, respectivamente ( $X^2_{4gl}=15,0$ ;  $p=0,01$ ). Analisando a amostra total ( $n=253$ ), o consumo de doces ficou em 41,1% e o de refrigerantes em 24,1%.

## DISCUSSÃO

No presente estudo, a amostra foi composta, em sua maioria, por estudantes solteiros, que moravam com a família e não trabalhavam. Nossos dados estão de acordo com alguns da literatura<sup>6,13</sup>, entretanto, outro estudo, indicou que 90% dos indivíduos não residiam com os pais<sup>8</sup>. Os resultados encontrados nessa pesquisa muito se assemelham aos encontrados na literatura científica, embora ainda exista muita dificuldade em confrontar dados devido às diferenças nas metodologias utilizadas<sup>1</sup>.

Com relação aos resultados antropométricos, a pesquisa identificou que a média do IMC nos cinco cursos estudados encontra-se dentro da classificação do peso normal, equiparando-se a outros relatos encontrados na literatura específica<sup>6,14</sup>. Contudo, apesar do IMC normal, observou-se que os estudantes dos cursos de EDF e medicina são mais pesados, porém na EDF os indivíduos são mais altos, o que justifica o menor IMC nesta subpopulação, além de terem se apresentado mais ativos que os demais cursos, vale ressaltar que os dados de MC e estatura (e consequentemente IMC) foram obtidos através de auto-relato, o que certamente é uma limitação do presente estudo.

Os dados não permitem afirmar se os estudantes de EDF avaliados possuem menor percentual de gordura corporal (%GC), uma vez que a composição corporal não foi avaliada, entretanto, um estudo realizado também com estudantes universitários, verificou que 60% dos estudantes eutróficos apresentaram GC (%) acima do esperado para a idade e gênero<sup>8</sup>, com base neste estudo, é possível sugerir, que mesmo com o IMC dentro da normalidade, alguns indivíduos podem apresentar excesso de adiposidade, o que seria deletério para a saúde.

Outro ponto importante é o fato do deslocamento ativo ter sido reportado inferior no curso de medicina e, de maneira geral foi baixo entre os estudantes. Identificou-se em outra pesquisa que o meio de locomoção dos universitários, essen-

cialmente, era através de caminhada e bicicleta<sup>8</sup>. Todavia, a tal comportamento associou-se às características interioranas da cidade em que foi realizado o trabalho, o que não ocorre no estudo atual.

De forma global, verificou-se alto nível de sedentarismo e comportamento de risco na amostra, com exceção dos estudantes de EDF, que relataram ser mais ativos em todos os domínios de AF avaliados, pode-se atribuir este alto nível de sedentarismo em universitários à falta de tempo e de dinheiro<sup>6</sup>.

Oposto ao encontrado neste trabalho, a maioria dos universitários de Lubango, Angola, referiu fazer alguma atividade física<sup>14</sup>. Em contrapartida, outros estudos confirmam a tendência encontrada no presente trabalho<sup>2,3,4,15,16,17,18,19</sup>, apontando inclusive, que no curso de EDF os níveis de AF mantêm-se constante durante o curso<sup>7</sup>, talvez por que pratiquem atividades físicas como parte da própria grade curricular<sup>6</sup>.

Estudo feito com estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL) chegou à conclusão que à medida que os acadêmicos vão se aproximando do final do curso, a prevalência de sobrepeso aumenta<sup>20</sup>, provavelmente devido à diminuição do nível de AF no decorrer do curso. Tal fato é bastante preocupante, pois os alunos aqui avaliados se encontram no primeiro período da graduação, e tanto quanto os demais acadêmicos que optaram pela área da saúde, em poucos anos serão considerados agentes multiplicadores de estilos de vida saudáveis.

Foi constatada na amostra que a inAF apresenta maior prevalência no sexo feminino, sendo os dados similares ao de outros estudos<sup>6,7,21</sup>. Comportamentos de riscos foram observados em estudo realizado com adolescentes no sul do Brasil, o qual evidenciou que os alunos de 18 a 19 anos eram mais insuficientemente ativos que os seus pares mais jovens (15 a 17 anos) e os mais baixos níveis de AF foram encontrados entre as meninas<sup>15</sup>.

A idade é outro fator que influencia na prática de AF, e o declínio desse comportamento começa a ser mais evidente entre os adolescentes (15 a 18 anos) e se mantém entre adultos jovens (20 a 25 anos), períodos estes, em que há maior susceptibilidade para desenvolvimento da obesidade e outras co-morbidades<sup>22</sup>, vale ressaltar que, tal padrão coincide com a entrada dos jovens e adolescentes no ensino superior.

No tocante aos hábitos alimentares, notou-se que o consumo de doces em quatro ou mais dias na semana foi maior nos cursos de enfermagem e medicina, e que da amostra inteira, 41,1% dos estudantes fazem uso desse alimento frequentemente. Já o consumo de refrigerantes, nessa mesma frequência, foi menor (24,1%), com os cursos de enfermagem e ciências biológicas apresentando os maiores percentuais. Vale salientar que o consumo inadequado de doces foi significativamente maior no sexo feminino, porém abaixo do previamente descrito na literatura<sup>6</sup>.

A presente pesquisa observou que a maioria dos indivíduos possui uma inadequação alimentar principalmente para o grupo das frutas e verduras. Apesar de alegarem gostar de frutas e verduras (85,7%), apenas 68,3% dos acadêmicos dizem incluir tal alimento no cardápio. Quando analisado a ingestão adequada nos últimos trinta dias, essa redução chega a ser de quase 90%, com o consumo de frutas sendo de 12,6% e o de verduras de 9,5%.

Tal rejeição a frutas ou verduras, foi confirmada por outras pesquisas<sup>6,14,15</sup>, estes resultados apontam para a necessidade da utilização de outros instrumentos, como por exemplo o inquérito alimentar, para avaliar os hábitos alimentares, a fim de averiguar se existe por parte dos universitários mo-

notonia alimentar, o que levaria a um aumento dos riscos de carência nutricionais<sup>8</sup>, mesmo na presença de sobrepeso ou obesidade.

## CONCLUSÃO

Podemos concluir que os estudantes analisados no presente estudo não apresentam um estilo de vida saudável, o que os coloca em situação de risco para o desenvolvimento de vários agravos a saúde, especialmente de doenças crônicas degenerativas. Tal comportamento é ainda mais preocupante em um público que será disseminador de um estilo de vida saudável, enquanto profissionais que serão. Diante disso, é necessário o desenvolvimento de programas que incentivem a prática regular de AF e uma alimentação adequada nessa população.

## Contribuição dos autores

Letícia A. da Paixão apresentou a idéia de investigação, realizou a coleta de dados, contribui na construção do artigo, revisão de literatura e análise estatística.

Raphael M. R. Dias contribuiu na análise estatística e na elaboração final do manuscrito.

Wagner L. do Prado contribuiu na construção do artigo, análise estatística e na revisão crítica do manuscrito.

## REFERÊNCIAS

- Hallal PC, Dumith SC, Bastos JP, et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em AF no Brasil: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública* 2007;41(3):453-60.
- Matsudo SM, Matsudo VR, Araújo T, et al. Nível de AF da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília* 2002;10(4):41-50, out.
- Masson CR, Dias-da-Costa JS, Olinto MTA, et al. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2005;21(6):1685-1694, nov-dez.
- Hallal PC, Matsudo SM, Matsudo VKR, et al. Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21(2):573-580, mar-abr, 2005.
- Haskell WL, Lee I-Min, Pate RR, et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Special reports, Official Journal of the American College of Sports Medicine* 2007;1423-34.
- Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de AF e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.*, Campinas 2008;21(1):39-47, jan-fev.
- Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, et al. Avaliação do nível de AF de estudantes de graduação das áreas saúde/biológicas. *Rev Bras Med Esporte* 2007;13(1), Jan/Fev.
- Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr Campinas* 2002;15(3):273-282, set-dez.
- Domingues MR, Araújo CLP, Gigante DP. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta do sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro 2004; 20(1):204-215, jan-fev.
- Georgiou CC, Betts NM, Hoerr SL, Keim K, Peters PK, Stewart B, Voichick J. *J Am Diet Assoc.* 1997 Jul;97(7):754-9.
- Nahas MV, Barros MVG, Florindo AA, et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Saúde na Boa para avaliar AF e hábitos alimentares em escolares do ensino médio. *Revista Brasileira de AF e Saúde* 2007; 12(3):12-20.
- World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 2000 (WHO technical report series, 894).
- Fontes ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de AF entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. *Rev Bras Epidemiologia* 2009;12(1):20-9.
- Simão M, Hayashida M, Santos CB, Cesarino EJ, Nogueira MS. Hipertensão arterial entre universitários da cidade de Lubango, Angola. *Rev Latino-am Enfermagem* 2008;16(4), jul-ago.
- Farias Jr JC, Nahas MV, Barros MVG et al. Comportamento de risco à saúde em adolescentes no sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Rev Panam Salud Publica* 2009;25(4):344-352.
- Nunes MMA, Figueiroa JN, Alves JGB. Excesso de peso, AF e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Rev Assoc Med Bras* 2007; 53(2):130-4.
- Terres, NG, Pinheiro RT, Horta BL, Pinheiro KAT, Horta LL. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. *Rev Saúde Pública* 2006;40(4):627-33.
- Silva MA, Rivera IR, Ferraz MR, et al. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. *Arq Bras Cardiol* 2005;84(5):387-92.
- Correia BR, Cavalcante E, Santos E. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. *Rev Bras Clin Med* 2010;8:25-29.
- Lessa SS, Montenegro AC. Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de AF nos estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL. *Rev. Soc. Bras. Clín. Méd* 2008;6(3):90-93, maio-jun.
- Conte M, Gonçalves A, Chalita LVAS, Ramalho LCB. Nível de AF como estimador da aptidão física de estudantes universitários: explorando a adoção de questionário através de modelagem linear. *Rev Brás Med Esporte* 2008;14(4): jul-ago.
- Manson JE, Greenland P, LaCroix AZ, Stefanick ML, Mouton CP, Oberman A, et al. A prospective study of walking compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *N Engl J Med.* 1999;341(9):650-8.