

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E INGESTÃO ENERGÉTICA EM GRADUANDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Maria Lúcia Lira de Andrade
Jéssica de Souza Jácome Borges
Maikon Moises de Oliveira Maia
Francisco Gama da Silva
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

RESUMO

A prática regular de atividades física juntamente com uma ingestão energética equilibrada, constituem um importante fator na promoção da saúde e qualidade de vida da população. Os graduandos em Educação Física, em especial, devem apresentar responsabilidade quanto à prática de bons hábitos alimentares e um estilo de vida mais saudável. O presente estudo objetivou verificar o nível de atividade física e o consumo energético em estudantes universitários, em uma instituição de ensino superior do Rio Grande do Norte, visto que podem contrair esses hábitos na vida adulta e serem, no futuro, os disseminadores dessas informações. Este estudo caracteriza-se como descritivo com uma abordagem quantitativa, o qual foi realizado com 20 estudantes do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. O nível de atividade física foi determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ versão curta e a ingestão energética, pelo Recordatório alimentar 24h. As análises dos inquéritos foram realizadas pelo *software* Diet Pro. Os dados foram categorizados no programa de estatística SPSS 13.0, onde foram apresentados em média \pm desviopadrão, frequências e porcentagens. Dos indivíduos entrevistados, 12 eram do sexo masculino e 8 do sexo feminino. A média de idade foi $20,95 \pm 2,06$. Verificou-se que 45% (n=9) são insuficientemente ativos, 30% (n=6) ativos e 20% (n=4) muito ativo. As médias obtidas das ingestões de carboidratos ($57,28 \pm 6,16$), lipídios ($28,84 \pm 7,41$) e proteínas ($13,84 \pm 3,9$) apresentaram-se adequadas, entretanto, ao analisar as frequências, 50% (n=10) apresentam dietas hiperlipídicas e 40% (n=8) dietas hipoglicêmicas. Apenas 15% (n=3) apresentaram dieta hiperprotéica. Nesse contexto, deve ser pensado em estratégias de conscientização de uma boa prática alimentar na universidade. No que diz respeito a atividade física, verifica-se a necessidade de repensar sobre a associação entre o conhecimento teórico e a mudança real no estilo de vida, visando à promoção da saúde do indivíduo e conseqüente formação de um profissional habilitado para a promoção de saúde.

Palavras-chave: Atividade física, macronutrientes, universitários.

INTRODUÇÃO

A atividade física compreende uma gama de dimensões que incluem todas as atividades voluntárias como: as ocupacionais, de lazer, domésticas e de deslocamento (MENDONÇA; ANJOS, 2004). Tal prática pode ser considerada uma

importante variável em saúde pública, que pode interferir na vida coletiva das pessoas rompendo com aspectos que caracterizam o sedentarismo, evitando e prevenindo doenças crônicas (PARDINI et al 2001).

Entretanto, para a melhoria da qualidade de vida, a preocupação não deve ser limitada a prática de atividades físicas, e sim em um conjunto de hábitos que devem vivenciados na rotina. A alimentação, por exemplo é um dos aspectos fundamentais para a promoção da saúde. (ALVES; BOOG, 2007) Estudos apontam que o sedentarismo, juntamente com a dieta inadequada, são fatores de risco associados ao estilo de vida, o que pressupõe aumento substancial no risco de desenvolver ou agravar várias doenças, principalmente as de natureza crônico-degenerativas, como cardiopatias, câncer, hipertensão, diabetes e obesidade (BARA et. al., 2000; YOUNG et. al., 2005).

A relação da atividade física e da alimentação com a saúde é estudada há muitos anos, tendo como resultados a confirmação de que a prática de atividade física regular e uma alimentação equilibrada atuam diretamente na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (MARCONDELLI et al., 2008). Nesse aspecto, ambas as práticas não podem ser negligenciadas pelos profissionais da saúde, sendo necessário um incentivo e uma valorização dessa área. (MADUREIRA et al ,2003).

Nesse sentido, pode-se dizer, que as discussões sobre efeitos benéficos da atividade física e bons hábitos alimentares tornam-se indispensáveis e devem ser enfatizados exclusivamente no âmbito da sociedade, e, portanto, de competência e responsabilidade educacional.

Dentro de uma perspectiva mais ampla, os hábitos alimentares são adquiridos em função de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos, que envolvem o ambiente das pessoas (ASSIS, NAHAS, 1999). Por exemplo, os jovens quando ingressam na universidade sentem dificuldades em cuidar de sua própria alimentação sem a orientação da autoridade parental. Ademais, as atividades intelectuais reduzem o tempo para atividade física rotineira (SALVE, 2007). Tais fatores em conjunto, tornam essa população em especial susceptível ao sedentarismo e a deficiente ingestão de nutrientes. Esse quadro pode ser agravado se for levado em consideração um estudo realizado por Haberman e Luffey (1998), onde há apontamentos que muitos hábitos adquiridos por estudantes durante os anos cursados nas universidades continuam incorporados ao seu cotidiano mesmo

com sua saída desse ambiente. O que implica na fundamental importância da correta caracterização da dieta e na promoção da saúde da comunidade universitária, e na intervenção da educação nutricional.

Essa ótica tem sido pouco explorada, pois no tocante a prática alimentar e nível de atividade física entre estudantes universitários, as referências são escassas. Estudos como o de Marcondelli et al. (2008), observou, a baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças em estudantes universitários de Brasília-DF.

Assim, não se tem estabelecido se as faculdades e universidades proporcionariam oportunidades para uma influência positiva de comportamentos com relação à prática de atividade física, nutrição e manutenção de peso de adolescentes e de adultos jovens em um ambiente educacional (MARCONDELLI et al. 2008).

Portanto, considera-se importante a realização de estudos que investigam o consumo alimentar, atividade física e estilo de vida de universitários, para a implementação de programas de saúde e qualidade de vida, bem como ampliar e aprofundar as discussões sobre essa temática.

OBJETIVO: Verificar o nível de atividade física e a ingestão energética dos graduandos em Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN.

METODOLOGIA

Este estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade, sendo aprovado com parecer consubstanciado número 22009/2012, e foram adotados os procedimentos descritos na resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/1996.

Essa é uma pesquisa descritiva com uma abordagem quantitativa, onde a população foi constituída por graduandos do curso de Educação Física da UERN, sendo que a amostra constitui-se de 20 discentes.

Para a coleta de informações, foram utilizados como instrumentos dois questionários. O nível de atividade física foi determinado por meio do IPAQ, versão curta, adotado por Nahas (2001). Para verificar o Consumo Alimentar utilizou o Recordatório Alimentar de 24 horas. Posteriormente, os dados foram aplicados no

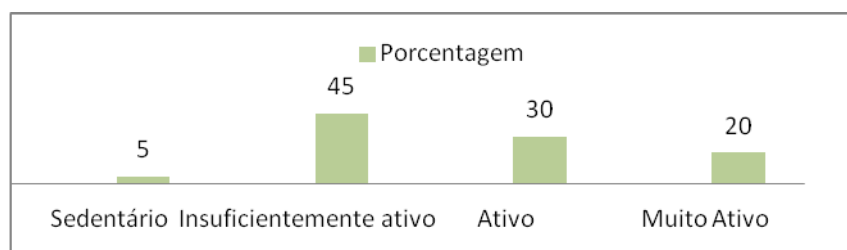
software de nutrição DietPro®. O consumo alimentar foi descrito pela adequação da distribuição de macronutrientes propostos pela Organização Mundial da Saúde na qual a distribuição normal de calorias é composta por 55-75% de carboidratos, 15-30% de lipídeos e 10-15% de proteína (OMS, 2003). As dietas de indivíduos acima de tais recomendações foram consideradas hiperglicêmicas, hiperlipídicas e hiperprotéicas respectivamente; da mesma forma, as dietas que se encontraram abaixo das recomendações foram descritas como hipoglicêmicas, hipolipídicas e hipoprotéicas; enquanto que, as dietas que se encaixaram entre os valores recomendados, foram consideradas normoglicêmicas, normopolípicas e normoprotéicas (DURAN et. al., 2004).

Os dados foram categorizados no programa SPSS versão 13. Utilizou-se a estatística descritiva para observar a distribuição percentual da amostra em relação às categorias propostas pelo instrumento. Para os dados independentes não pareados foi utilizado o teste t de Student. O nível de significância em todos os casos foi fixado em $p < 0,05$. Os dados foram apresentados em média \pm desviopadrão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos 20 entrevistados, 12 eram do sexo masculino e 8 do sexo feminino. A média de idade foi 20,95 (tabela 1). No que diz respeito ao nível de atividade física, 45 % (n=9) da população é insuficientemente ativa, 30% (n=6) é ativo e 20% (n=4) classifica-se como muito ativo (Figura 1)

Figura 1 – Nível de Atividade Física em graduandos do Curso de Educação Física (n=20). Pau dos Ferros (RN), 2012



Esses dados divergem os estudos de Marcondelli (2008) e Bara Filho et al. (2007) onde 52% e 44% respectivamente dos estudantes de educação física são muito ativos. Sendo 45% da população caracteriza-se como insuficientemente ativo, fato preocupante, pois sendo estudantes do curso de Educação Física, estes têm o total conhecimento da importância da prática regular de atividade física na qualidade de vida e na promoção da saúde, atuando inclusive como um fator protetor contra o

aparecimento de doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão, diabetes e obesidade (BARA et. al., 2000; YOUNG et. al., 2005; PETRIBÚL, et al., 2009).

Tabela 1. Idade, Ingestão energética de Carboidratos, lipídios e proteínas dos graduandos do Curso de Educação Física. Pau dos Ferros (RN) 2012

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade	20,95	±2,06	19	27
Ingestão de Carboidratos	57,28	±6,16	46,04	69,73
Ingestão de Lipídeos	28,84	±7,41	10,6	41,02
Ingestão de Proteínas	13,84	±3,9	10,33	28,55

A média da ingestão de carboidratos apresentou um consumo de acordo com os padrões de recomendação (Tabela 1), havendo diferenças estatísticas entre os sexos ($p < 0,05$). Contudo, quando analisadas as frequências, constatou-se que 40% ($n=8$) dos graduandos possuem dieta hipoglicêmica, e 60% ($n=12$), normoglicêmica. O resultado apresentou uma significativa parcela de indivíduos com dieta hipoglicêmica, fato preocupante, pois se deve levar em consideração que o carboidrato é o principal nutriente da dieta e imprescindível para quem pratica qualquer atividade física. Estes valores assemelham-se com os estudos de Oliveira et al. (2010), Franz et al. (2011) e Brevard e Ricketts (1996) em que os universitários apresentaram dieta hipoglicêmica.

Quando avaliada a ingestão de lipídeos, a média sugeriu uma dieta normolipídica (tabela 1). Entretanto, verificou-se que 50% ($n=10$) possuem dieta normolipídica e 50% ($n=10$), hiperlipídica. Dados corroboram com estudo de Petribúl et al. (2009), na universidade pública do Recife e Franz et al. (2011). Apesar de a gordura ter seus benefícios, não se pode ingeri-la acima dos valores considerados normais, uma vez que o consumo excessivo de lipídios está ligado ao surgimento de doenças crônicas na população em geral (OMS, 2003), além disso, leva a uma diminuição no percentual de carboidrato da dieta (DURAN, et. al., 2004).

No que concerne a ingestão protéica, a média denota que os graduandos possuem dieta normoprotéica. Nas frequências, observou que apenas 15% ($n=3$) apresentam dietas hiperprotéicas, sendo 85% ($n=17$), normoprotéicas. Nos estudos de Franz et al. (2011), apenas o curso de nutrição apresentou uma adequação no consumo, sendo os demais cursos, incluindo educação física, acima do

recomendado. Esse quadro merece cuidados, pois Almeida e Soares (2003) alerta que dietas hiperprotéicas podem elevar as perdas urinárias de cálcio; além disso, possuem um papel aterogênico por estar associadas à gordura animal (rica em ácidos graxos saturados) e aumentam a perda hídrica, devido à excreção urinária para a eliminação do nitrogênio adicional encontrado nesse tipo de dieta.

CONCLUSÕES

Portanto, apesar de a população constituir graduandos do curso de Educação Física, a maior parte dos sujeitos entrevistados são insuficientemente ativos. Quando analisadas as médias da ingestão de macronutrientes, constatou-se que essa população está de acordo com as recomendações estabelecidas na literatura, entretanto, ao serem verificadas as frequências, há porcentagens que não podem ser negligenciadas de universitários que possuem dietas hipoglicêmicas e hiperlipídicas. Neste contexto, julga-se essencial uma prática regular e consciente de uma alimentação equilibrada, como também de atividade física para o seu bem-estar, formando, efetivamente, multiplicadores dessas informações na sociedade.

REFERENCIAS

- ALMEIDA, T. A.; SOARES, E. A. Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 9, Nº 4 – Jul/Ago, 2003;
- ALVES HJ, BOOG MCF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Rev Saude Pública**. 41(2):197-204, 2007;
- ASSIS, M.A.A, NAHAS, M.V.Aspectos motivacionais em programas de mudanças de comportamento alimentar.**rev. nutr.,Campinas**, 12(1):33-42.jan/abr.,1999;
- BARA FILHO, M. G.; BIESEK, S.; FERNANDES, A.; ARAÚJO, C.G.S. Comparação de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em educação física. **Rev. Bras. Ciên. Esp.** 2/3:30-5, 2000;
- BREVARD PB, RICHELTS CD. Residence of college students affects dietary intake, physical activity, and serum lipid levels. **J Am Diet Assoc**. 26(1):35-38,1996;
- DURAN, A. C. F. L.; LATORRE, M. R. D. O.; FLORINDO, A. A.; JAIME, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Rev. bras. Ciên. e Mov.** 12(3): 15-19; 2004;
- FRANZ, L. B. B.; BOFF, E. T. O.; WINKELMANN, E. R.; BUSNELLO, M. B.; BRACHT, C. M.; PIASETZKI, C.T. R., Consumo Alimentar e Prática de Atividade física em Estudantes Universitários. **Revista Biomotriz**, 2011; Disponível em:

<<http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/view/92>>

Acesso em 01 out. 2012

HABERMAN S, LUFFEY D. Weighing in college students diet and exercise behaviors. *J Am Coll Health*. 46(4):189-91, 1998;

MADUREIRA, A.S.; FONSECA, S.A.; MAIA, M.F.M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de Educação Física. *rev, bras. cineant. desemp. hum*. vol.5 n° 1 p.54-62, 2003.

MARCONDELLI, P.; SCHMITZ, B.A.S.; COSTA, T.H.M. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, v. 21, p. 39-47, 2008.

MENDONÇA, C.P. ANJOS, L.A.; Aspectos das pratica alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad. Saúde pública Rio de Janeiro*, 20(3): 698-709, mai/jun, 2004;

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: midiograf, 2001;

OLIVEIRA, S. O.; MOREIRA, N. W. R; CASTRO, L. C. V.; CONCEIÇÃO, L. L.; DUARTE, M. S. P. Consumo Alimentar, Estado Nutricional e Risco de Doença Cardiovascular em Universitários Iniciantes e Formandos de um Curso de Nutrição, Viçosa-Mg. In.: CONBRAN 2010. Recife. Disponível em: <http://www.adaltech.com.br/sigeventos/conbran2012/inscricao/resumos/0001/R1420-1.PDF> Acesso em 01 de out. 2012

OMS: organização mundial da saúde. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. – BRASÍLIA, 2003.

PARDINI, R; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BAGGION, G.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; FIGUEIRA Jr. A.; RASO, V. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6) estudo piloto em jovens brasileiros. *rev. bras. ciência e mov*. Brasília, 9(3):45-51, 2001;

PETTRIBÚL, M.M.V; ARRUDA, I. K.G.; CABRAL, P.C. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Rev. Nutr. Campinas*, 22(6):837-846, nov./dez., 2009

SALVE, M.G.C. A Prática da atividade física: estudo comparativo entre alunos de graduação da UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas, Brasil) *revista de desporto e saúde da fundação técnica e científica do desporto*, 4(3):41-47; 2007

YOUNG, D. R.; AICKIN, M.; BRANTLEY, P.; ELMER, P. J.; HARSHA, D. W.; KING, A. C. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and their relationship to cardiovascular risk factor in African Americans and non-African Americans with above-optimal blood pressure. *J Community Health*., 30:107-24, 2005.