

CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E COM ALTO TEOR DE LÍPIDEOS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR

DIESLEY MARTINS PRADO¹; NATÁLIA BRANDÃO DOS SANTOS LOURIVAL²

RESUMO

Objetivo: Identificar o consumo habitual de alimentos industrializados, e com alto teor de lipídeos entre os estudantes da Faculdade de Apucarana (FAP). **Método:** Trata-se de uma pesquisa de caráter transversal, qualitativa e quantitativa, onde foi aplicado um questionário e realizado uma avaliação antropométrica. **Resultado:** 37,93% dos indivíduos não se apresentavam com peso adequado, sendo 27,58% acima do peso, 72,41% apresentavam risco moderado para desenvolver doenças cardiovasculares de acordo com a relação cintura/quadril, consumo elevado de alimentos com carboidratos simples, e baixos com alto teor de fibras. **Conclusão:** Diante disso, se faz necessário promover ações educativas de orientação nutricional, para que ocorra a mudança e melhorias na saúde e no hábito alimentar dos universitários.

Palavras-chave: Acadêmicos, Doenças Crônicas, Hábito Alimentar.

ABSTRACT

Objective: To identify the habitual consumption of industrialized foods, and high lipid between students of the Faculty of Calakmul (FAP). **Method:** This is a transversal research, qualitative and quantitative, where a questionnaire was applied and done a anthropometric assessment. **Result:** 37.93% of individuals are not presented with adequate weight, being 27.58% above the weight, 72.41% had moderate risk for developing cardiovascular diseases according to the waist/hip ratio, high consumption of foods with simple carbohydrates, and low with high content fibers. **Conclusion:** In addition, it is necessary to promote educational

¹ Acadêmico do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

² Docente/Orientadora Especialista do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

actions of nutritional guidance, for that occurs the changes and improvements in health and food habits of students.

Keywords: Academics, Chronic Diseases, Food Habits.

INTRODUÇÃO

A alimentação no Brasil e no mundo vem sofrendo muitas alterações, muitas delas devido a um cotidiano agitado no qual se prioriza o trabalho e outras atividades, e não sobra o tempo necessário para se alimentar adequadamente, levando a um consumo de alimentos industrializados de baixo valor nutricional, e de mais fácil preparo.

Essas mudanças se acentuaram nas últimas décadas, aonde foi possível observar mudanças nos hábitos alimentares em diversos países, refletindo na complexidade dos modelos de consumo e dos fatores que os determinam (PINHEIRO, 2001).

O consumo elevado de alimentos industrializados acaba colaborando para o aumento de peso excessivo, devido às calorias vazias, que por não ser gasta, se armazenam no corpo em estado de gordura, trazendo um ganho de peso indesejável, que pode acarretar a outras doenças tais como dislipidemias, diabetes entre outras.

Essas transformações levaram a uma mudança corporal da população, diminuindo os números de indivíduos com magreza, e elevando de forma alarmante os de sobrepeso e obesidade no mundo. Tais alternâncias trouxeram também um crescimento nos índices de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), desenvolvendo outros problemas graves a saúde pública. (PORTAL BRASIL, 2013)

Todas essas mudanças se destacam principalmente em jovem, nos quais por terem um cotidiano agitados, não cuidam da alimentação, e dão preferência pela facilidade encontrada nos alimentos industrializados, sem se darem conta sobre os grandes riscos que eles estão correndo, podendo prejudicar sua saúde de forma irreversível em longo prazo. Tendo em vista os possíveis maus hábitos

dos estudantes, a uma necessidade de maiores pesquisas neste assunto, para que seja possível identificar os riscos que essas mudanças na alimentação podem trazer, alertando sobre os malefícios desses hábitos.

OBJETIVO

Identificar o consumo habitual de alimentos industrializados, e com alto teor de lipídeos entre os estudantes da Faculdade de Apucarana (FAP).

METODO

Tratou-se de um estudo de caráter transversal, qualitativo e quantitativo, realizada com 29 estudantes, que não frequentavam cursos relacionados a saúde, sendo os mesmos pertencentes a Faculdade de Apucarana (FAP). Os critérios de inclusão foram: estudantes de ambos os gêneros, com idade entre 18 e 59 anos, que estavam matriculados na Faculdade de Apucarana (FAP), que assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e responderão todas as perguntas do questionário de frequência alimentar corretamente e aceitaram fazer avaliação antropométrica. Os critérios de exclusão: indivíduos com deficiências físicas, que impeçam avaliações antropométricas; mulheres gestantes por não haver parâmetros específicos para pesquisa, mulheres em período menstrual, devido à possível presença de edemas, além dos indivíduos que já sigam orientação de nutricionista ou médico. Os dados foram coletados no período de 20 de agosto à 13 de setembro 2018, onde foi aplicado um questionário em forma de entrevista contendo informações sobre os hábitos alimentares, além de informações pessoais como nome, sexo, idade, curso e a realização da avaliação antropométrica, com auxílio de balança e fitas antropométricas coletando a altura, peso, circunferência da cintura (CC) e quadril. Os dados foram tabulados utilizando Microsoft Excel 2016.

Ressalta-se que o projeto de pesquisa foi submetido à análise e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CETi) da Faculdade de Apucarana (FAP), Parecer nº 2.828.728, CAAE 88708218.9.0000.5216 após autorização institucional da Faculdade de Apucarana.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por um total de 29 estudantes, referindo-se a estes (17,2%, n=5) pertencentes aos cursos de pedagogia, e (82,8%, n=24) aos cursos de direito, sendo em sua maioria mulheres (65,2%, n=14). A média de idade foi de $24,8 \pm 8,47$ anos, sendo de $23,3 \pm 7,78$ anos nas mulheres e de $27,7 \pm 9,1$ anos os homens.

Os cursos nos quais os participantes estão matriculados não são da área da saúde devido a estes terem conhecimentos sobre efeitos de um estado nutricional inadequado pode trazer. Em uma pesquisa realizada em uma universidade em São Paulo, demonstrou resultados nutricionais melhores nos alunos dos cursos da área da saúde, isso de seu talvez pela maior quantidade de informação recebida em relação a modificação do estilo de vida (MIRANDA et al, 2014).

A amostra desta pesquisa se demonstrou pequena devido à falta de interesse dos estudantes em participar da mesma, sendo que dos alunos que foram submetidos a pesquisa, em sua maioria foi constituída por mulheres, isso devido à falta de interesse maior entre os homens em realizar e saber seu diagnóstico nutricional, possivelmente devido à falta de paciência, timidez e desinteresse.

Em relação ao estado nutricional dos estudantes avaliados através do IMC, demonstrou que a maior parte da pesquisa se encontrava eutrófica (62,07%, n=18). Entretanto a uma parcela relevante da pesquisa se apresentou abaixo (10,34%, n=3) ou acima do peso adequado (27,58%, n=8), sendo mais evidenciado no sexo masculino que mesmo sendo uma parcela menor na pesquisa, apresentou os maiores índices de excesso de peso para o tamanho da amostra (50%, n=5), ao contrário do sexo feminino que aponta índices desde desnutrição grau 1 (15,79%, n=3) a obesidade grau 1 (5,26%, n=1).

Com relação CC, verifica-se que a maior parte dos estudantes (82,7%, n=24), se revelou adequado, não apresentando risco de desenvolver doenças cardiovasculares devido a circunferência de sua cintura. Entretanto vale destacar

que uma porcentagem importante do sexo masculino (40%, n=4), apresentou um alto risco para tais doenças. Mais ao apreciar os resultados da RCQ pode-se observar que a maioria apresentava risco moderado (72,41%, n=21), principalmente no sexo feminino (84,2%, n=16), quando comparado com o masculino (50%, n=5).

Percebe-se que há um consumo baixo de certos alimentos diariamente, em geral os que contêm um teor maior de fibras, sendo estes os alimentos integrais como Arroz e macarrão integral (13,7%,n=4), estando acompanhado pela linhaça e aveia (6,9%,n=2), e também das frutas (37,9%,n=11), em contra partida carnes (82,7%,n=24), feijão e legumes (75,8%,n=22), são consumidos pela maior parte todos os dias, ficando logo atrás os vegetais (65,5%,n=19) e leites (58,6%,n=17).

Já o consumo diário de alimentos pobres em fibras, como arroz branco (86,2%,n=25), pão branco (58,6%,n=17), temperos prontos (44,8%,n=13), seguidos pelos que são consumidos semanalmente aonde se destaca as frituras (58,6%,n=17), embutidos (44,8%,n=13), (34,4%,n=10) guloseimas e refrigerantes, se apresentou elevado, indicando maus hábitos alimentares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de tais resultados, se faz necessário promover ações educativas de orientação nutricional, para que ocorra a mudanças e melhorias na saúde e no habito alimentar dos universitários.

REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde. **Portal Brasil**. Obesidade atinge mais da metade da população brasileira, aponta estudo. Brasília: [Ministério da Saúde], 2013.

MIRANDA, Lilian Paulino, et al, Avaliação antropométrica e análise do consumo alimentar de universitários da Faculdade de Ciências. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, 21(2): 461- 468, 2014.

PINHEIRO, K. **História da Alimentação**. Universitas Ciências da saúde; 3: p173-190. 2001.