

## Hábitos alimentares e gasto energético dos universitários da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc - *Campus* de Joaçaba / SC

MOTERLE, Nivaldo\*; SCHALY, Danieli\*\*; ROVER, Cleithon\*\*\*; FIN, Gracielle\*\*\*\*;  
NODARI JÚNIOR, Rudy José\*\*\*\*\*; BARETTA, Elisabeth\*\*\*\*\*

### Resumo

A prática de atividade física associada à bons hábitos alimentares podem favorecer a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos. O excesso de gordura corporal pode ser evitado desde que haja um equilíbrio entre o nível de atividade física e o consumo energético diário. O objetivo deste estudo foi conhecer os hábitos alimentares e o gasto energético de universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde (ACBS), da Unoesc, *Campus* de Joaçaba. Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados um questionário auto aplicado, com questões sócio-demográficas, econômicas e hábitos alimentares. Para a identificação do nível de atividade física foram utilizadas as perguntas do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - versão 8, forma curta. A amostra constituiu 345 indivíduos, com média de idade de 22,1 anos. Os universitários investigados apresentaram grande ingestão de alimentos com alto teor de gordura saturada. Foram considerados ativos 74,8% dos acadêmicos. O estudo permitiu concluir que os acadêmicos dos cursos da Área da Saúde da Unoesc *Campus* de Joaçaba possuem um padrão de hábitos alimentares não indicados para uma vida saudável, apresentando uma alta ingestão de gorduras saturadas e doces em geral. No entanto, apresentaram um gasto calórico dentro do recomendado, sendo a grande maioria considerada ativa fisicamente. Os resultados sugerem a necessidade de associação entre a prática de exercícios físicos e uma alimentação adequada para a melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Atividade física. Gasto energético. Hábitos alimentares. Sedentarismo.

### *Dietary habits and energy expenditure of students in Sciences Biological and Health Area at Unoesc - Joaçaba/ SC*

### *Abstract*

*The physical activity associated with good eating habits can promote healthy lifestyle, quality of life and well-being of individuals. The excess body fat can be avoided since there is a balance between the level of physical activity and daily energy consumption. The aim of this study was to investigate dietary habits and energy expenditure of students in Biological Sciences and Health area (ACBS), at UNOESC, in Joaçaba. It was used as a tool for data collection a questionnaire by itself, with socio-demographic,*

\* Graduado em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina *Campus* de Joaçaba.

\*\* Acadêmica do Curso de Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina *Campus* de Joaçaba.

\*\*\* Pós-graduado em Personal Training pela Universidade do Oeste de Santa Catarina *Campus* de Joaçaba.

\*\*\*\* Especialista, colaboradora do Laboratório de Fisiologia do Exercício da Universidade do Oeste de Santa Catarina *Campus* de Joaçaba.

\*\*\*\*\* Professor doutor do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina *Campus* de Joaçaba.

\*\*\*\*\* Professora mestre do curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina *Campus* de Joaçaba.

*economic and dietary habits questions. Questions were used from IPAQ (International physical Activity Questionnaire) - version 8, short form - to identify the level of physical activity. The sample comprised 345 individuals, with average of 22.1 years. The investigated students had large intake of foods high in saturated fat and 74,8% were considered active academics. The study allowed us to know that academics from courses in the Health area of UNOESC in Joaçaba have a pattern of dietary habits that is not recommended for a healthy life, with a high intake of saturated fats and sweets in general. However, they showed a recommended caloric expenditure and the great majority were considered physically active. The results suggest the need for association between physical exercise practice and proper nutrition to improve the quality of life for the population.*

*Keywords: Physical activity. Energy expenditure. Dietary habits. Sedentary lifestyle.*

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde tem sido definida não apenas como ausência de doenças, mas uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, cada qual caracterizada por polos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida, enquanto a saúde negativa estaria associada à morbidade. Os fatores que influenciariam os deslocamentos dos indivíduos entre os polos positivos e negativos seriam ambientais, sociais, estilo de vida e biológicos (PITANGA, 2004).

A prática de atividade física associada a bons hábitos alimentares podem trazer benefícios na promoção para a saúde, qualidade de vida e bem-estar de nossos corpos e mentes, nas diversas fases de nossas vidas.

Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso. Podem ser exemplificados por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos e deslocamentos. O exercício físico é definido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção da aptidão física (CASPERSEN et al., 1985 apud PITANGA, 2004).

Dessa forma, a prática regular de atividade física é reconhecida como um importante componente promotor de saúde em todas as faixas etárias (GUEDES et al., 2001). Estudos vêm retratando que as populações fisicamente ativas têm menor incidência de doenças crônicas, entre elas a hipertensão arterial, obesidade, diabetes do tipo II, osteoporose, sarcopenia, ansiedade e depressão. Do ponto de vista músculo-esquelético, a atividade física auxilia na melhora da força, fortalecimento dos ossos e das articulações (NAHAS, 2003).

Nesse contexto, a atividade física contribui consideravelmente para evitar doenças crônicas degenerativas, em razão de uma série de alterações fisiológicas, (ajuda a evitar o sedentarismo, auxilia na melhora da força e do tônus muscular, flexibilidade, estabilidade elétrica do miocárdio), e psicológicas (redução da ansiedade, *stress*, ajuda no tratamento da depressão e auto-estima) (GUEDES; GUEDES, 2001).

Vários estudos (PITANGA et al., 2005; GUEDES et al., 2001; BRAGGION et al., 2000), indicam que a manutenção de um peso considerado adequado se faz por meio de práticas alimentares adequadas e atividades físicas regulares.

Os benefícios da prática de atividade física e riscos de sedentarismo associados à saúde e ao bem-estar são amplamente divulgados na literatura (PITANGA, 2004; NAHAS, 2006). Além da prática regular de atividade física os hábitos alimentares também podem ser considerados mecanismos na redução de fatores de risco associados a doenças crônicas.

Para Dietz (1998 apud GARCIA et al., 2003), vários são os fatores que interferem no consumo alimentar dos jovens e adolescentes, como valores socioculturais, imagem corporal, convivências sociais, situação financeira familiar, alimentos consumidos fora de casa, aumento do consumo de alimentos semi-preparados, influência exercida pela mídia, disponibilidade de alimentos e facilidade de preparo.

Em relação a isso, Jacobson (1998 apud VEIRA et al., 2002) diz que a adolescência é o momento privilegiado para se colocar em prática medidas preventivas, uma vez que hábitos alimentares criados quando o indivíduo afirma sua independência, torna-se responsável por suas próprias ingestões alimentares, aparentemente persistem na idade adulta. As ingestões alimentares podem afetar o estado nutricional dos jovens e adolescentes, como: condições para aquisição, conservação e preparo dos alimentos, fatores psicossociais, doenças relacionadas à nutrição e estilo de vida (abuso de álcool, fumo e um modo de vida sedentário).

Segundo Andersen (1995 apud GARCIA et al., 2003) a importância de se conhecer o consumo alimentar prende-se ao fato de existir correlação positiva entre a dieta e risco de morbimortalidade. Dietas inadequadas, aquelas com alto teor de lipídios, energia e carboidratos simples, podem ser considerados fator de risco para doenças crônicas e obesidade.

Aparentemente, a dieta alimentícia de jovens e adolescentes caracteriza-se pela preferência por produtos com valor nutricional elevado, ou seja, gordura saturada e colesterol, outras com grandes quantidades de sal e açúcar (DIETZ, 1998 apud GARCIA et al., 2003). O consumo excessivo desses nutrientes (alimentos) pode provocar aumento na quantidade de gordura corporal.

Em recente pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, em que foi apontado o Mapa da Saúde no Brasil (2008), verificou-se que 29% da população é sedentária, 13% da população brasileira é obesa e apenas 17% dos brasileiros consomem o recomendado pela OMS de 400 gramas de frutas, legumes e hortaliças por dia.

Assim, a relação entre a prática regular de atividade física e hábitos alimentares adequados podem ser entendidos como mecanismos na redução de fatores de risco para a obesidade, consequentemente para doenças crônicas. Nesse contexto, este estudo teve por objetivo, identificar os hábitos alimentares e o gasto energético dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, *Campus* de Joaçaba.

## 2 MATERIAL E MÉTODO

Foram investigados universitários da Área de Ciências Biológicas e da Saúde (ACBS) da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Unoesc, *Campus* de Joaçaba. Para o cálculo do tamanho da amostra, consideraram-se os seguintes parâmetros: número de alunos da ACBS ( $n=1.330$ ), nível de confiança de 95%, intervalo de confiança de 5%, obteve-se um número amostral de 298 indivíduos, houve acréscimo de 20% a este número, para eventuais perdas ou recusas ( $n=358$ ). Obteve-se um total de 345 indivíduos participantes da pesquisa.

A amostra foi selecionada a partir das listagens de alunos matriculados por fase e por curso, fornecidas pelas respectivas coordenações dos cursos da área da saúde. Em cada fase, sortearam-se aleatoriamente os acadêmicos, de maneira a atingir o número previsto de acadêmicos por curso.

A coleta de dados foi realizada nos meses de maio e junho de 2008 na ACBS da Unoesc, *Campus* de Joaçaba, por meio de agendamento com as devidas turmas, no período de funcionamento dos cursos, sempre com a autorização do coordenador do curso e do professor responsável pela disciplina.

Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados um questionário estruturado, autoaplicado contendo questões relativas a variáveis sócio-demográficas, econômicas, hábitos alimentares (FONSECA et al., 1999), perguntas do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2003), na sua versão 8, forma curta, bem como aferição de massa e estatura, para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

A aferição da estatura foi realizada por meio de uma régua (com uma fita métrica em centímetros e precisão de 1mm afixada em uma barra de madeira, com o auxílio de uma régua posicionada sobre a cabeça do indivíduo para identificação da estatura). A massa corporal foi verificada com uma balança de plataforma, da marca Plenna<sup>®</sup>, com leitura de 0,1 quilograma e carga máxima de 150 kg. No momento em que foram obtidas as medidas, os indivíduos usavam roupas leves e sem sapatos, observando-se os procedimentos padronizados e recomendados (HEYWARD; STOLARCZYK, 2000).

Para o cálculo do gasto energético, foram considerados os valores da fórmula proposta pelo IPAQ para computar MET/minutos, (caminhada = 3,3; atividades moderadas = 4,0; atividades vigorosas = 8,0) multiplicando-se este valor da atividade realizada pela frequência semanal e duração das mesmas. Assim, multiplicou-se o valor do dispêndio de energia da atividade pelos tipos de atividades realizadas, considerando-se a frequência semanal e a duração das mesmas (tempo médio em minutos / semana) (BARROS; NELSON, 2003).

Para o cálculo do IMC, utilizou-se a relação do peso (massa corporal) com a estatura ao quadrado. Nahas (2006) categoriza este resultado considerando a seguinte proposta da Organização Mundial da Saúde (OMS): até  $18,4 \text{ kg/m}^2$  = abaixo do peso, entre  $18,5$  a  $24,9$  = normal (faixa recomendável), de  $25,0$  até  $29,9 \text{ kg/m}^2$  = sobrepeso, de  $30,0$  a  $34,9$  = obesidade I e  $35,0$  a  $39,9 \text{ kg/m}^2$  = obesidade mórbida.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina, sob número 023/2008. Todos os indivíduos foram informados detalhadamente sobre

os procedimentos e concordaram em participar de maneira voluntária do estudo, assinando um termo de consentimento informado e proteção da privacidade dos mesmos. Todas as informações colhidas junto aos acadêmicos serão utilizadas unicamente para formatação do Trabalho de Conclusão de Curso e posterior publicação em revista científica, levando-se em conta que os dados serão mantidos no mais absoluto sigilo.

Para análise dos dados, foram realizados os procedimentos de verificação das frequências simples para caracterização da amostra, bem como uma análise descritiva das demais variáveis. Também foram realizados o cálculo da média e desvio padrão do tempo de atividade física, idade, peso, estatura, IMC e METs dos indivíduos. Realizou-se a relação de variáveis quantitativas e qualitativas (METs, curso, IMC, tempo de atividade física) para avaliar a presença ou não de correlação.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados 345 acadêmicos, o que representa uma adesão de 96,3% do total de indivíduos. Destes, 35,4% (n= 122) eram homens e 64,6% (n=223) eram mulheres. Com relação à participação de indivíduos por curso, foram investigados alunos dos cursos de Educação Física (21,2%), Odontologia (26,1%), Fisioterapia (11,6%), Enfermagem (9,6%), Ciências Biológicas (15,9%) e Medicina (15,7%).

A idade média dos indivíduos foi de 22,1 anos (DP=3,62). Destes, 89,3% (n=308) relataram ser solteiros, 51,9% (n=119) moram com a família, 33,6% (n=116) moram com amigos, 44,1% (n=152) possuem renda familiar inferior a R\$ 2.075,00 e 30,7% (n=106) mencionaram ter renda entre R\$ 2.076,00 a 4.150,00. Quanto ao acesso aos serviços de saúde, 77,7% (n=268) dos acadêmicos relataram ter acesso satisfatório. A qualidade de vida foi considerada boa por 91,3% (n=315) dos acadêmicos entrevistados. Constatou-se também que 98,6% (n=340) consideram a alimentação importante para atingir os objetivos na prática de atividade física. Adicionalmente, 61,4% (n=212) dos acadêmicos relataram alimentar-se de 3 a 4 vezes por dia e 22,0% (n=76) alimenta-se acima de 4 refeições diárias. Verificou-se que 54,5% (n=188) dos alunos consideram seus hábitos alimentares saudáveis, sendo que os demais (45,2%) relataram não considerar seus hábitos alimentares saudáveis.

Em estudo realizado por Marinho e outros (2002) com estudantes da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC) da cidade de Lages S/C, foi verificado que a grande maioria (62,9%) dos entrevistados são solteiros, que se alimentam de 3 a 4 vezes por dia e consideram sua saúde satisfatória (60,5%), o que vem reforçar os resultados encontrados em nosso estudo.

No estudo feito por Höfelmann e outros (2007) com trabalhadores adultos com idades entre 20 e 58 anos de uma indústria no estado de Santa Catarina, o pesquisador constatou que 64,1% dos indivíduos consideram seus hábitos alimentares adequados e que 53,0% dos trabalhadores estão na faixa de sobrepeso e obesidade.

Foram considerados ativos 74,8% dos acadêmicos [IC 95%= 71,1 ; 78,5].

Tabela 1 – Medidas descritivas dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc *Campus* de Joaçaba / SC (2008)

Variáveis	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Idade	345	17	51	22,1	3,62
Peso	345	41,0	142,0	64,1	14,10
Estatura	345	1,17	1,95	1,68	0,92
Tempo de Atividade Física	345	0,0	5670	776,96	989,93
IMC	345	16,6	48,3	22,41	3,55
METs	345	0,0	21651,0	2894,2	3713,26

Observamos na Tabela 1 que os indivíduos da amostra apresentaram média de IMC de 22,41kg/m<sup>2</sup>. Alguns acadêmicos apresentam gasto calórico nulo (0,0) e outros um gasto calórico extremamente elevado (21651,0), sendo que a média de gasto calórico foi de 2.894,2 MET/minutos/semana (eficiente metabólico) (DP = 3713,26) o que pode ser considerado dentro do padrão, em função do peso e estatura apresentada pelos indivíduos (NAHAS, 2006).

Em estudo realizado por Veggi et al. (2004), com funcionários de uma universidade do Rio de Janeiro com idades entre 22 a 50 anos, os pesquisadores constataram que os indivíduos investigados apresentaram um índice de IMC de 25,9 kg/m<sup>2</sup>. Este resultado foi superior ao encontrado em nossa pesquisa que foi de 22,4 kg/m<sup>2</sup> com indivíduos da mesma faixa etária.

Em pesquisa realizada por Damasceno et al. (2003) com acadêmicos da Universidade Federal de Juiz de Fora, na cidade de Juiz de Fora / MG, constatou-se que os acadêmicos apresentaram índices de IMC de 21,4 kg/m<sup>2</sup>, os resultados corroboram com os índices de IMC obtidos neste estudo ( $\bar{X}$  de IMC de 22,4 kg/m<sup>2</sup>). Nota-se que houve similaridade entre as duas pesquisas em função de que os entrevistados possuem algumas características semelhantes, por exemplo, faixa etária, frequência a cursos da Área da Saúde, o que, acredita-se ser um fator que leve os acadêmicos a ter um estilo de vida mais saudável.

Tabela 2 – Índice de Massa corporal (IMC) dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc *Campus* de Joaçaba / SC (2008)

Categorias do IMC	Homens		Mulheres		Amostra	
	n	%	n	%	n	%
Abaixo do Peso	00	0,0	30	13,6	30	8,7
Normal	71	66,4	171	77,4	252	73,5
Sobrepeso	34	27,9	17	7,7	51	14,9
Obesidade	06	4,9	03	0,9	08	2,3
Obesidade Mórbida	01	0,8	02	0,5	02	0,6
Total	122	100	223	100	345	100

Na Tabela 2, percebe-se que a grande maioria dos indivíduos encontra-se com o nível de IMC normal (66,4%). Porém, 5,7% dos indivíduos que apresentam problemas de obesidade e obesidade mórbida, dado preocupante, uma vez que se trata de acadêmicos dos cursos da área da saúde.

Acredita-se que estes indivíduos provavelmente sejam aqueles que relataram praticar pouca atividade física, gerando assim pouco gasto calórico. A literatura recomenda que a prática de atividade física leve a um equilíbrio do peso corporal (NAHAS, 2006). Para Pitanga (2004), o aumento do excesso de gordura corporal é correspondente a um aumento da inatividade física e de hábitos alimentares inadequados.

A obesidade é considerada um problema de abrangência mundial pela Organização Mundial da Saúde (OMS), porque atinge um número elevado de pessoas, o que e predispõe o organismo a várias doenças graves e morte prematura. Inúmeras pesquisas indicam que muitas doenças da era moderna estão associadas ao excesso de gordura corporal, como por exemplo: doenças cardiovasculares, renais digestivas e ortopédicas entre outras (VEGGI et al., 2004; NAHAS, 2006).

Em estudo realizado por Marinho e outros (2002) com acadêmicos da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC, Lages, SC), constatou-se semelhança nos índices de IMC com os índices dos indivíduos investigados por este estudo. Nas faixas 'normal' e 'obesidade' e 'obesidade mórbida', os índices apresentam muita similaridade. Os valores médios de IMC indicam tanto em nossa pesquisa quanto na de Marinho (2002) que a população destes estudos está em sua grande maioria dentro da faixa recomendada para jovens não atletas, de acordo com o que é recomendado pela literatura (NAHAS, 2006). Sendo a faixa 'normal' compreendida entre 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>. A média do IMC dos acadêmicos da ACBS da Unoesc, *Campus* de Joaçaba, foi de 22,4 kg/m<sup>2</sup> (Tabela 01), apesar de termos encontrado alguns valores discrepantes (16,0 kg/m<sup>2</sup> e 48,2 kg/m<sup>2</sup>).

Tabela 3 – Consumo semanal de grupos de alimentos por curso dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc, *Campus* de Joaçaba / SC (2008) (continua)

Alimento	Curso	Não consome	Menos de uma vez	De 1 a 3 vezes	4 ou mais vezes	Não sabe informar
Carnes Salgadas	Educação Física	30,1	30,1	27,4	12,3	0,0
	Odontologia	26,7	30,0	26,7	13,3	3,3
	Fisioterapia	25,0	45,0	12,5	17,5	0,0
	Enfermagem	42,4	30,3	21,2	6,1	0,0
	C Biológicas	29,1	38,2	12,7	20,0	0,0
	Medicina	38,9	29,6	13,0	14,8	3,7
	<b>Total</b>		<b>31,0</b>	<b>33,0</b>	<b>20,3</b>	<b>14,2</b>
Produtos Industrializados	Educação Física	12,3	37,0	42,5	6,8	1,4
	Odontologia	4,4	22,2	46,7	26,7	0,0
	Fisioterapia	10,0	30,0	57,5	2,5	0,0
	Enfermagem	12,1	42,4	33,3	9,1	3,0
	C Biológicas	7,3	50,9	32,7	9,1	0,0
	Medicina	5,6	40,7	31,5	22,2	0,0
	<b>Total</b>		<b>8,1</b>	<b>35,7</b>	<b>41,2</b>	<b>14,5</b>

Tabela 3 – Consumo semanal de grupos de alimentos por curso dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc, *Campus* de Joaçaba / SC (2008) (continua)

Alimento	Curso	Não consome	Menos de uma vez	De 1 a 3 vezes	4 ou mais vezes	Não sabe informar
Embutidos	Educação Física	8,2	41,1	38,4	12,3	0,0
	Odontologia	7,8	25,6	44,4	21,1	1,1
	Fisioterapia	5,0	27,5	52,5	12,5	2,5
	Enfermagem	9,1	30,3	48,5	12,1	0,0
	C Biológicas	7,3	43,6	43,6	5,5	0,0
	Medicina	7,4	22,2	44,4	25,9	0,0
	<b>Total</b>		<b>7,5</b>	<b>31,9</b>	<b>44,3</b>	<b>15,7</b>
Frituras	Educação Física	6,8	35,6	46,6	11,0	0,0
	Odontologia	5,6	32,2	41,1	21,1	0,0
	Fisioterapia	10,0	47,5	35,0	7,5	0,0
	Enfermagem	3,0	33,3	45,5	15,2	3,0
	C Biológicas	3,6	40,0	45,5	9,1	1,8
	Medicina	7,4	38,9	42,6	11,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>6,1</b>	<b>37,1</b>	<b>42,9</b>	<b>13,3</b>
Manteiga	Educação Física	57,5	26,0	11,0	5,5	0,0
	Odontologia	41,1	30,0	21,1	5,6	2,2
	Fisioterapia	55,5	27,5	7,5	10,0	0,0
	Enfermagem	45,5	30,3	12,1	6,1	6,1
	C Biológicas	43,6	29,1	12,7	14,5	0,0
	Medicina	44,4	25,9	16,7	13,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>47,5</b>	<b>28,1</b>	<b>14,5</b>	<b>8,7</b>
Carne de Porco	Educação Física	27,4	38,4	27,4	5,5	1,4
	Odontologia	23,3	52,2	21,1	0,0	3,3
	Fisioterapia	40,0	50,0	5,0	5,0	0,0
	Enfermagem	33,3	42,4	21,2	3,0	0,0
	C Biológicas	18,2	47,3	18,2	10,9	5,5
	Medicina	25,9	38,9	22,2	7,4	5,6
	<b>Total</b>		<b>26,7</b>	<b>45,2</b>	<b>20,3</b>	<b>4,9</b>
Carne de Vaca	Educação Física	9,6	15,1	54,8	19,2	1,4
	Odontologia	4,4	16,7	51,1	27,8	0,0
	Fisioterapia	2,5	20,0	67,5	10,0	0,0
	Enfermagem	0,0	15,2	69,7	15,2	0,0
	C Biológicas	1,8	18,2	54,5	23,6	1,8
	Medicina	5,6	11,1	46,3	37,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>4,6</b>	<b>15,9</b>	<b>55,4</b>	<b>23,5</b>
Refrigerantes não Dietéticos	Educação Física	23,3	28,8	30,1	16,4	1,4
	Odontologia	15,6	28,9	30,0	24,4	1,1
	Fisioterapia	30,0	45,0	15,0	7,5	2,5
	Enfermagem	24,2	36,4	27,3	12,1	0,0
	C Biológicas	21,8	36,4	27,3	10,9	3,6
	Medicina	22,2	29,6	25,9	22,2	0,0
	<b>Total</b>		<b>21,7</b>	<b>32,8</b>	<b>27,0</b>	<b>17,1</b>

Tabela 3 – Consumo semanal de grupos de alimentos por curso dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc, *Campus* de Joaçaba / SC (2008) (conclusão)

Alimento	Curso	Não consome	Menos de uma vez	De 1 a 3 vezes	4 ou mais vezes	Não sabe informar
Balas, doces, geléias, bombons ou chocolate	Educação Física	8,2	31,5	37,0	21,9	1,4
	Odontologia	4,4	17,8	43,3	34,4	0,0
	Fisioterapia	5,0	15,0	45,0	35,0	0,0
	Enfermagem	0,0	15,2	42,4	39,4	3,0
	C Biológicas	1,8	27,3	34,5	36,4	0,0
	Medicina	3,7	14,8	51,9	29,6	0,0
	<b>Total</b>		<b>4,3</b>	<b>21,2</b>	<b>42,0</b>	<b>31,9</b>
Açúcar, mel ou melaço usado como adoçantes no café, chá, sucos etc.	Educação Física	9,6	15,1	41,1	34,2	0,0
	Odontologia	12,2	21,1	25,6	38,9	2,2
	Fisioterapia	15,0	10,0	37,5	35,0	2,5
	Enfermagem	12,1	6,1	36,4	42,4	3,0
	C Biológicas	9,1	16,4	21,8	50,9	1,8
	Medicina	18,5	24,1	24,1	31,5	1,9
	<b>Total</b>		<b>12,5</b>	<b>16,8</b>	<b>30,4</b>	<b>38,6</b>
Ovos: crus, cozidos, fritos, pochê etc.	Educação Física	15,1	60,3	23,3	1,4	0,0
	Odontologia	25,6	51,1	17,8	4,4	1,1
	Fisioterapia	27,5	37,5	27,5	7,5	0,0
	Enfermagem	18,2	57,6	21,2	0,0	3,0
	C Biológicas	12,7	56,4	16,4	12,7	1,8
	Medicina	7,4	55,6	33,3	3,7	0,0
	<b>Total</b>		<b>18,0</b>	<b>53,6</b>	<b>22,6</b>	<b>4,9</b>
Verduras	Educação Física	0,0	9,6	32,9	57,5	0,0
	Odontologia	5,6	13,3	34,4	45,6	1,1
	Fisioterapia	0,0	20,0	32,5	47,5	0,0
	Enfermagem	3,0	18,2	18,2	60,6	0,0
	C Biológicas	1,8	0,0	38,2	60,0	0,0
	Medicina	5,6	9,3	29,6	53,7	1,9
	<b>Total</b>		<b>2,9</b>	<b>11,0</b>	<b>32,2</b>	<b>53,3</b>

Verifica-se na Tabela 3, que apenas 8,1% dos indivíduos entrevistados não consomem produtos industrializados, 7,5% não consomem produtos embutidos e 6,1% não consomem frituras. Constatou-se também que 4,6% dos acadêmicos não consomem carne de vaca e que o grupo que não ingere balas, doces, geléias, bombons ou chocolate é de 4,3%. Por outro lado, o número de indivíduos que consomem verduras 4 ou mais vezes por semana é de 53,3%, o que representa aparentemente um número relativamente satisfatório. Vale ressaltar que 2,9% da amostra relataram não consumir verduras.

De acordo com Nahas (2006), as carnes vermelhas em geral, apesar de serem uma importante fonte de proteínas, trazem gordura saturada apresentando-se sólida à temperatura ambiente, devendo-se, portanto, evitar o seu consumo. Destaca-se que o açúcar e os doces em geral são referidos como alimentos de “calorias vazias”, pois fornecem pouquíssimos nutrientes e grande quantidade de calorias.

Os resultados apontam para a necessidade de se difundir os benefícios de um consumo alimentar saudável entre esses adultos jovens, estimulando uma alimentação balanceada, com menor índice de gorduras e uma redução no consumo de doces, balas e chocolate.

Em estudo feito por Viera e outros (2002) com recém-ingressos em uma universidade pública, o pesquisador constatou que cerca de 60,0% dos entrevistados não tinham o hábito de realizar as três refeições diárias. O mesmo estudo verificou que 72,0% dos indivíduos mencionaram consumir verduras cinco ou mais vezes por semana. Com relação às gorduras e doces, 46,5% relataram ingerir cinco vezes ou mais por semana.

O Instituto Nacional do Câncer (INCA, 2004) realizou um inquérito domiciliar em quinze capitais brasileiras, verificando que com relação aos hábitos alimentares, num total da amostra, o percentual de indivíduos que consomem verduras cinco vezes ou mais por semana foi de 56,6% em Porto Alegre e o mínimo de 20,6% em Belém.

Os resultados desta pesquisa demonstram que os universitários investigados, de modo geral, aparentemente não têm uma alimentação saudável, uma vez que apresentam alta ingestão de alimentos com alto teor de gordura saturada, doces e chocolate.

Tabela 4 – Medidas descritivas do gasto energético semanal (METs) por curso dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc *Campus* de Joaçaba / SC (2008)

Curso	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Educação Física	73	113,0	21651,0	5069,9	5004,5
Odontologia	90	0,0	7857,0	1807,6	1969,1
Fisioterapia	40	0,0	7740,0	1924,1	2241,3
Enfermagem	33	0,0	13026,0	2777,1	3227,0
C Biológicas	55	0,0	19028,0	3601,5	4631,0
Medicina	54	0,0	12519,0	1834,0	2493,0

Com relação ao gasto energético semanal (METs – equivalente metabólico), observados na Tabela 4, ressalta-se que no curso de educação física o mínimo foi de 113,0 MET/minutos/semana e os demais cursos apresentaram um gasto igual a 0,0 MET/minutos/semana. Diante destes resultados, acredita-se que os acadêmicos do curso de educação física tenham uma concepção de estilo de vida ativo e saudável diferenciada dos demais. Outro fator que pode ter contribuído para o elevado número de MET`s/min/semana, é que o curso de educação física possui vários acadêmicos que também são atletas e participam de treinamentos diários em diversas modalidades esportivas.

A atividade física é um comportamento que resulta em gasto energético e, usualmente, é quantificada em termos de sua frequência (número de sessões) e duração (minutos por sessão). O gasto energético reflete o custo energético ou a intensidade associada à determinada atividade física. Portanto é resultado direto de todos os processos metabólicos, envolvidos com a troca de energia necessária para realizar a contração muscular associada à atividade física (BARROS, 2003).

A intensidade do exercício pode ser prescrita tomando com base o MET, que corresponde ao equivalente metabólico. A eficiência metabólica varia de pessoa para pessoa e algumas atividades



Acredita-se que os acadêmicos do curso de educação física, por estarem vinculados a um curso que tem por base a prática da atividade física como fator de promoção da saúde, provavelmente tenham estes índices maiores que os acadêmicos de outros cursos, pois já estão envolvidos na prática esportiva diária e tem a consciência de que a atividade física é imprescindível para um estilo de vida saudável e uma boa qualidade de vida.

Gráfico 2 – Índice de massa corporal (IMC) em relação ao nível de atividade física dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc *Campus* de Joaçaba / SC (2008).

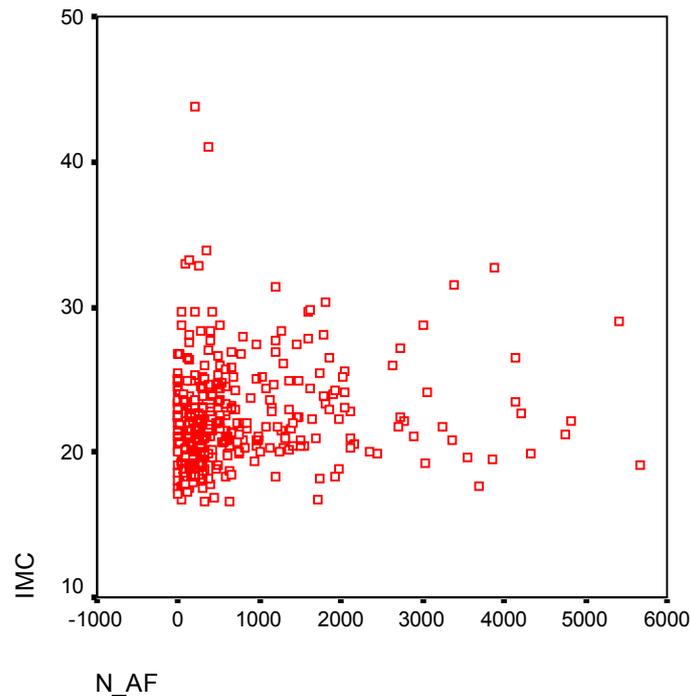
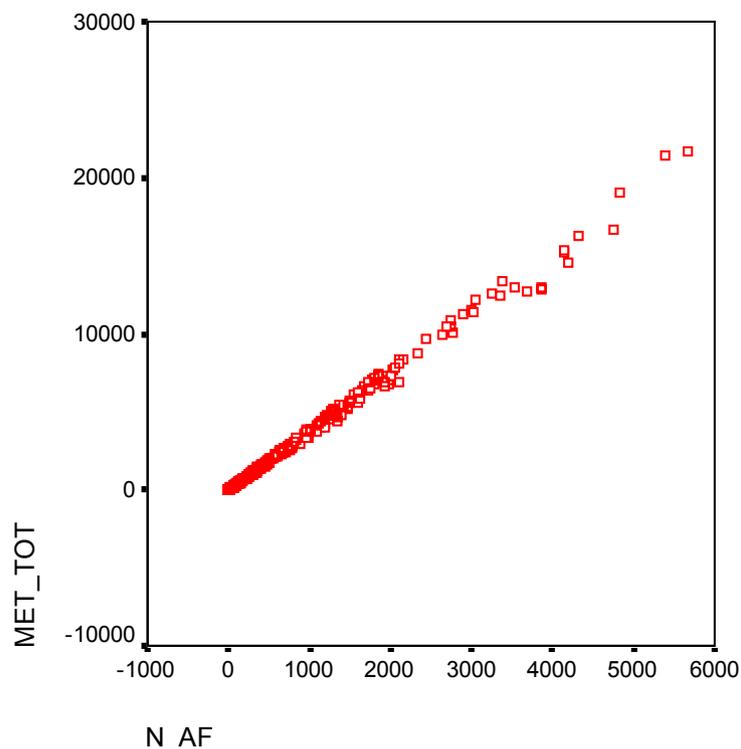


Gráfico 3 – Gasto energético semanal (METs) em relação ao nível de atividade física dos universitários dos cursos da Área de Ciências Biológicas e da Saúde da Unoesc *Campus* de Joaçaba/SC (2008)



Verifica-se nos Gráficos 2 e 3, uma correlação positiva quando observados o IMC e o MET total com o nível de atividade física, ou seja, na proporção em que uma variável aumenta, a outra aumenta também.

Em pesquisa realizada por Baretta (2005) com indivíduos adultos, residentes na zona urbana do município de Joaçaba (SC), a pesquisadora constatou que o gasto energético médio semanal da população estudada foi de 668,9 METs / minuto / semana, enquanto que em nosso estudo a média de minutos por semana foi de 2.835,5 METs. Nota-se uma considerável diferença entre os dois estudos. Acredita-se que essa diferença deu-se em função de que os acadêmicos entrevistados, por serem mais jovens, estejam envolvidos em atividades rotineiras e de lazer mais ativas e também, tenham a concepção dos benefícios que a prática de atividade física pode trazer.

#### 4 CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos no estudo, verificou-se que grande parte dos acadêmicos da área da saúde da Unoesc, *Campus* de Joaçaba, apresentam um estilo de vida ativo, possuem uma concepção de saúde positiva, uma vez que relatam alimentar-se em padrões que não são os indicados para uma vida saudável. Os acadêmicos apresentam alta ingestão de gorduras saturadas e doces em geral, apesar de relatarem saber que sua forma de alimentação não é indicada. Contudo, o IMC

apresentou-se dentro dos padrões considerados 'normais', apresentando média de MET/minutos/semanas recomendado pela literatura.

Além da prática regular de atividade física, os hábitos alimentares também podem ser considerados mecanismos na redução de fatores de risco para a obesidade e, conseqüentemente, para as doenças crônicas.

Os resultados apontam a necessidade de se difundir os benefícios de um consumo alimentar saudável entre esses adultos jovens, estimulando uma alimentação balanceada, com menor índice de gorduras e diminuição do consumo de doces.

Sugere-se a realização de novos estudos, envolvendo não só os acadêmicos da área da saúde, mas de outras áreas de ensino da Unoesc. Os resultados poderão nortear políticas institucionais e mesmo políticas públicas municipais, no sentido de incrementar a prática de atividade física, criando espaços esportivos e de lazer com a devida orientação do profissional de educação física, além da necessidade de difusão de aquisição de hábitos alimentares saudáveis para a promoção da saúde da população.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, Mauro Virgilio Gomes de. **Medidas da atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais**. Londrina, PR: Midiograf, 2003. (Tópicos em Atividade Física e Saúde).
- BARETTA, Marly. **Padrão de gasto energético e fatores associados em adultos: um estudo de base populacional no sul do Brasil**. 2005. 57 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, 2005.
- BRAGGION, Glauca Figueiredo; MATSUDO, Sandra M. Mahecha; MATSUDO, Victor k. Rodrigues. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 8, n.1, p. 15-21, 2000.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Mapa da Saúde do Brasileiro**. Brasília, DF. 2008. Disponível em: <[http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/noticias\\_detalhe.cfm?co\\_seq\\_noticia=44917](http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/noticias_detalhe.cfm?co_seq_noticia=44917)>. Acesso em: 6 abr. 2008.
- CAMPOS, Rosangela Soares et al. Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividades físicas. **Estudos**, Goiânia, v. 33, n.7-8, p. 615, 2006.
- DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. Índice de massa corporal e recíproco do índice ponderal na identificação de sobrepeso e obesidade. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano**, v. 5, n. 2, p. 44-53, 2003.
- FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Apresentação de uma versão em português do compêndio de atividades físicas. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Rio de Janeiro, v. 2, p. 177-182, 2003.

FERNANDES, Carlos Alexandre Molena et al. Associação entre sobrepeso e obesidade e fatores de risco cardiovascular em funcionários de uma empresa de seguro-saúde. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 75-83, 2006.

FONSECA, Maria de Jesus Mendes da; CHOR, Dora; VALENTE, Joaquim Gonçalves. Hábitos alimentares entre funcionários de banco estatal: padrão de consumo alimentar. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 29-39, jan./mar. 1999.

GARCIA, Giorgia Christina Barbosa; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrole. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. **Revista Nutrição**, v. 16, n. 1, p. 41-50, jan./mar. 2003.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão cardiorrespiratória, composição da dieta e fatores de risco predisponentes às doenças cardiovasculares. **Arq. Bras. Cardiologia**, v. 77, n. 3, p. 243-250, 2001.

HEYWARD VH, Stolarczyk LM. **Avaliação da composição corporal**. São Paulo: Manole, 2000.

HÖFELMANN, Doroteia Aparecida; BLANK, Nelson. Auto-avaliação de saúde entre trabalhadores de uma indústria no sul do Brasil. **Revista Saúde Pública**, v. 41, n. 5, p. 777-787, 2007.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD). Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), Fundação João Pinheiro. **Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil** [CD ROM]. Brasília, 2000.

INCA – Instituto do Câncer. **Inquérito Domiciliar sobre Comportamentos de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos Não Transmissíveis**. Brasil, 15 capitais e Distrito Federal 2002-2003, 2004.

MARINHO, Cristina Branco Simão; NAHAS, Markus Vinicius. Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da Uniplac(Lages SC). In: NASCIMENTO, Juez Viera do; LOPES, Adair de Silva (Org). **Investigação em educação física: primeiros passos, novos horizontes**. Londrina: Midiograf, 2003.

MASCARENHAS; Luís Paulo Gomes et al. Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**, v. 11, n. 4, p. 214-218, 2005.

MASSON, Carmen Rosane et al. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1685-1694, 2005.

MATSUDO, Sandra Mahecha et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciências e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.

- MELLO, Marco Túlio; FERNANDEZ, Ana Cláudia; TUFIK, Sérgio. **Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo**. São Paulo, 2002.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. rev. e atual. Londrina, PR: Midiograf, 2003.
- \_\_\_\_\_. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed., rev. e atual. Londrina, PR: Midiograf, 2006.
- OEHLSCHLAEGGER, Maria Helena Klee et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 157-163, 2004.
- OLINTO, Maria Tereza Anselmo et al. Níveis de intervenção para obesidade abdominal: prevalência e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1207-1215, 2006.
- PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- PITANGA, Francisco José Gondim; LESSA, Inês. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, 2005.
- RONQUE, Enio Ricardo Vaz et al. Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critério de saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 13, n. 2, p. 71-76, 2007.
- SICHIERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arp. Bras. Endocrinol. Metab.**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.
- THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- VEGGI, Alessandra Bento et al. Índice de massa corporal, percepção do peso corporal e transtornos mentais comuns entre funcionários de uma universidade no Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 26, n. 4, p. 242-247, 2004.
- VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro et al. Perfil socioeconômico nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.
- WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L.. **Fisiologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Manole, 2001.