

AUTOANÁLISE DA ALIMENTAÇÃO E DAS ATIVIDADES FÍSICAS DE ESTUDANTES DO PRIMEIRO ANO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BARRA DO PIRAÍ-RJ

João Paulo LS Reis¹

Pedro Henrique O Marques²

Raquel G Coelho³

Resumo

A alimentação e a prática esportiva vem sendo cada vez mais discutida como estratégias de promoção de saúde. Indivíduos não atletas, em muitas ocasiões possuem tais hábitos negligenciados, e podem apresentar inúmeros resultados biológicos negativos, entre eles patologias como a obesidade. Nosso objetivo foi verificar a autoanálise sobre a prática de atividade física e os hábitos alimentares de indivíduos jovens saudáveis ingressos no primeiro ano do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Campus de Barra do Piraí. Foram analisados inicialmente 67 estudantes, através de questionário autoavaliativo. Entre eles foi observado a prevalência da prática da atividade física (77%), e no geral apresentaram uma boa classificação de saúde através do Índice de Massa Corporal. Entretanto, uma parcela considerável do total de estudantes (55%) afirmou não ter hábitos alimentares saudáveis. Diante dessas observações, é possível concluir que os fatores influenciadores da saúde estão sendo negligenciados pela população jovem o que pode contribuir a longo prazo para o desenvolvimento de doenças e diminuir a qualidade de vida dessa população.

Palavras chave: Atividade Física. Alimentação. Saúde.

AUTOANALYSIS OF FOOD AND PHYSICAL ACTIVITIES OF STUDENTS OF THE FIRST YEAR OF THE UNIVERSITY CENTER OF BARRA DO PIRAÍ-RJ

Abstract

^{1,2} Graduados no curso de Licenciatura em Educação Física pelo UGB/FERP.

³ PhD, Docente do Centro Universitário Geraldo Di Biase, BP-RJ.

Em especial agradecimento aos alunos colaboradores do estudo, Eduardo Victor e Erick Marinho graduandos em Licenciatura em Educação Física pelo UGB/FERP.

Food and sports have been increasingly discussed as health promotion strategies. Individuals who are not athletes often have such neglected habits, and may have numerous negative biological results, including pathologies such as obesity. Our objective was to verify the self analysis about the practice of physical activity and eating habits of healthy young individuals in the first year of the Geraldo Di Biase University Center, Barra do Pirai Campus. A total of 67 students were analyzed using a self-evaluative questionnaire. Among them, the prevalence of the practice of physical activity (77%) was observed, and in general they presented a good health classification through the Body Mass Index. However, a considerable portion of the total number of students (55%) said they did not have healthy eating habits. In view of these observations, it is possible to conclude that health influencing factors are being neglected by young people, which may contribute in the future to the development of diseases and decrease the quality of life of this population.

Keywords: Physical Activity. Food. Health.

Introdução

Atualmente, a prática regular de atividade física vem se popularizando e crescendo intensamente entre crianças, adultos, idosos, homens e mulheres. Independente do objetivo do indivíduo como, por exemplo, saúde, qualidade de vida, estética ou até mesmo o rendimento de alto nível (atletas profissionais), o sucesso dependerá basicamente de três fatores: a genética, o treinamento e a alimentação. Uma vez que, até o momento, não conseguimos alterar a nossa herança genética, o treinamento e a alimentação devem ser cuidadosamente planejados, pois estão intimamente correlacionados com a *performance* e saúde dos praticantes de atividade física (Francischi *et al*, 2001).

Porém, em indivíduos não atletas, a alimentação muitas vezes é negligenciada, sob o ponto de vista da promoção da saúde, e pode ocasionar diversos efeitos biológicos. Constata-se a necessidade de investir na prevenção, controlando os fatores de risco, entre eles, a alimentação e o sedentarismo, pois estas enfermidades estão relacionadas não só ao excesso alimentar como também à inadequação qualitativa da dieta que predispõe à diversas doenças, independentemente do ganho excessivo de peso. Pressupõe-se que os profissionais das áreas de saúde, cujo trabalho tem relação com a promoção da saúde, prevenção de doenças ou recuperação da saúde conheçam os processos

nutricionais e hábitos desportivos atribuindo a eles a devida importância.

O mundo acadêmico de um Centro Universitário é definido pela diversidade de estudantes e acadêmicos. E, independentemente da área profissional, a preocupação com a qualidade de vida e conseqüentemente profissionalização desses estudantes nos leva ao desenvolvimento de estratégias voltadas para a promoção da saúde. Dentre as diversas carreiras profissionais, os cursos correlatos às Ciências Biológicas estão diretamente relacionadas com promoção da saúde.

Neste sentido, a identificação e avaliação do perfil nutricional e do nível de atividade física e/ou sedentarismo de estudantes dos Centros Universitários podem prever o perfil de uma dada população. Dessa forma, a identificação e a ampliação do conhecimento sobre as práticas nutricionais e esportivas da população auxilia no desenvolvimento de estratégias educativas em diferentes instâncias. Nosso objetivo neste trabalho foi avaliar o perfil de atividade física e nutricional através da auto-avaliação de indivíduos jovens universitários das áreas biológicas.

Metodologia

A pesquisa foi realizada através de um estudo observacional, descritivo, do tipo transversal, realizado no período de agosto a dezembro de 2017. Foram coletados dados de 67 estudantes universitários distribuídos entre os cursos de Educação Física e Nutrição do Centro Universitário Geraldo Di Biase, *Campus* de Barra do Piraí. Utilizou-se como instrumento avaliativo, um questionário composto de caráter auto-avaliativo, no qual os participantes da pesquisa descreveram seus hábitos e costumes relativos ao nível de atividade física, preferências esportivas e hábitos nutricionais. Iniciou-se com aplicação de 80 questionários, desconsiderando os questionários incompletos, com defasagem de informação relevante para a pesquisa e respostas duplicadas e/ou não específicas. Além da exclusão dos participantes que não autorizaram ou desistiram da participação voluntária.

As entrevistas foram aplicadas pessoalmente através de um documento impresso com questionário configurado no software *Microsoft Word 2010*. Todos os

participantes foram instruídos a respeito do objetivo da pesquisa, do sigilo e da confiabilidade dos dados adquiridos, uma vez que havia um termo no documento com essas informações. Após as coletas dos dados, foi realizada a análise sempre pelo mesmo pesquisador com utilização dos recursos técnicos estatísticos, como os programas *Microsoft Office Excell 2007* e *Grafic Prism 2010*, respectivamente.

Resultados e Discussão

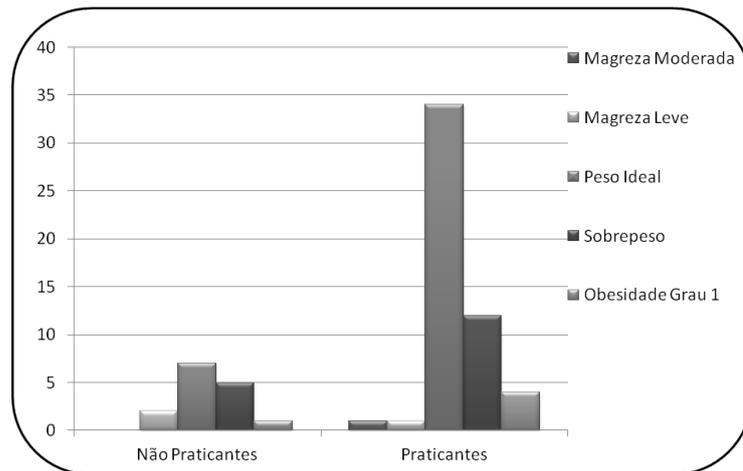
Análise das Práticas de Atividade Física de jovens universitários

Participaram da pesquisa 67 estudantes, entre homens e mulheres com idade média de 21, 23 ± 2,68 anos, distribuídos entre os cursos de Educação Física e Nutrição. A maioria dos voluntários da pesquisa (78%), relatou ser praticante de atividade física regular (Figura 1).

Avaliação do Índice de Massa Corporal de Jovens Universitários

Para avaliar se havia relação entre a prática de exercício e indicadores de saúde, os estudantes foram avaliados segundo o Índice de Massa Corporal (IMC). Se tratando de jovens (na sua maioria) saudáveis, os dados revelaram que a maioria encontra-se dentro de classificação satisfatória relacionada ao IMC, tanto para indivíduos ativos e não ativos em ambos os sexos (Figura 1).

Figura 1. Perfil da Amostra com Base no IMC Coletado



Fonte: Pesquisa do Autores

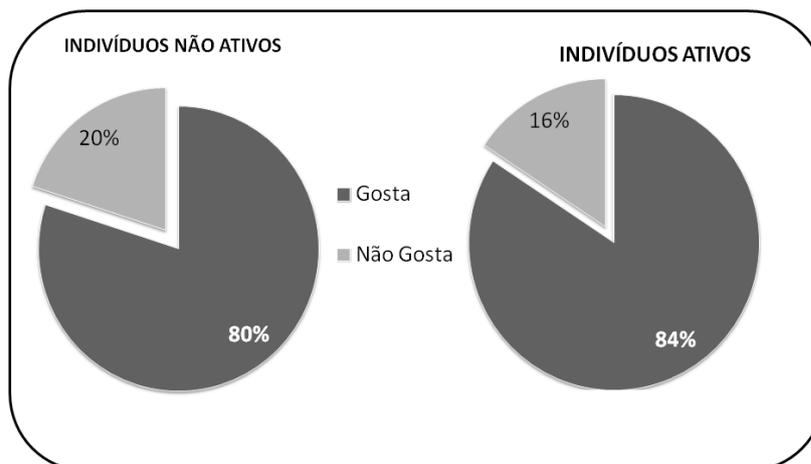
Análise da Figura 1

Os estudantes foram distribuídos em dois grupos de acordo com a prática ou não de atividade física e a análise do IMC foi calculado segundo a OMS (Resultado = Peso corporal (kg)/ Altura² (m)). Dados representativos da frequência e percentual.

Análise das Preferências Esportivas de Jovens Universitários

Parte das condições que contribuem para um nível satisfatório quanto ao IMC é a prática de atividade física. O hábito de praticar atividade física é bastante influenciado pela afinidade com alguma modalidade desportiva. Neste sentido, investigamos a preferência por atividades física desportivas entre os entrevistados. De acordo com a Figura 2, podemos perceber que mesmo entre os indivíduos que não relataram praticar atividade física regular, é presente o gosto por alguma prática desportiva. No resultado, do total de 15 participantes não ativos fisicamente, 13 participantes relataram gostar de esportes e apenas 2 não gostam da pratica esportiva. Em relação aos indivíduos praticantes de atividade física, a preferência por esportes fica bastante evidente como podemos visualizar na Figura 2. Dentre os 51 participantes ativos fisicamente, aproximadamente 84% dos participantes relataram gostar de esportes.

Figura 2. Perfil de Preferência Esportiva entre os Indivíduos



Fonte: Pesquisa do Autores

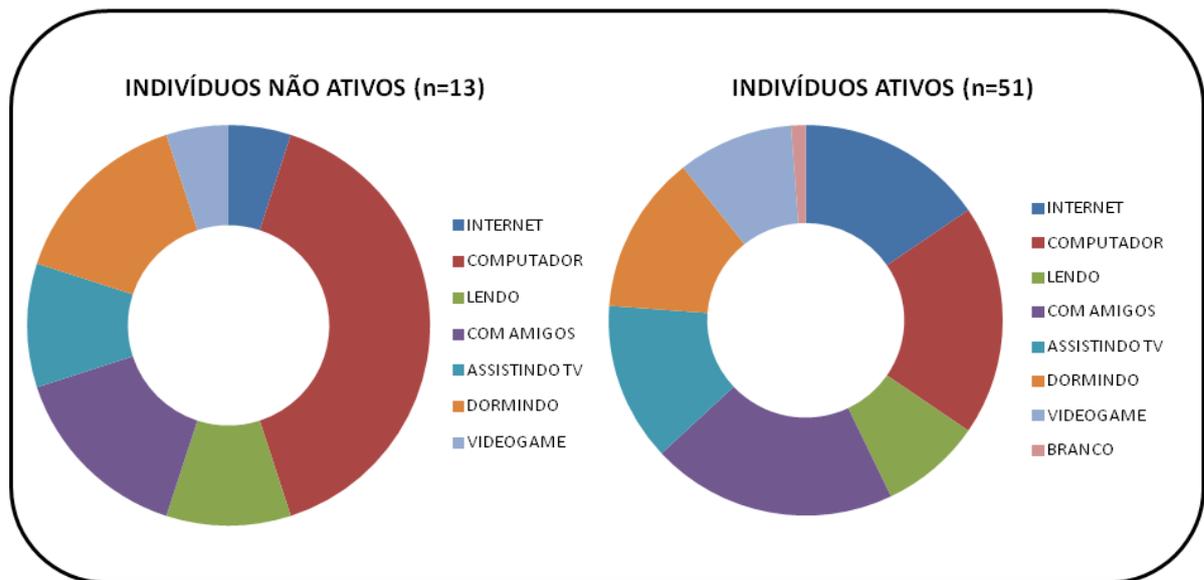
Análise da Figura 2

Os estudantes foram distribuídos em dois grupos de acordo com a preferência por prática de esportes. No painel da esquerda está representado o perfil dos indivíduos não ativos fisicamente. E a direita, a representação dos indivíduos ativos com dados percentuais correspondentes.

Análise da Forma de Utilização do Tempo Livre por Jovens Universitários

Os dados anteriores mostraram uma possível relação entre a prática de atividade física regular e a preferência por esportes de alguma natureza. No entanto, apesar da alta preferência esportiva relatadas pelos voluntários, ao analisar como cada indivíduo utiliza seu tempo livre, não encontramos uma relação direta da prática desportiva. Os não praticantes de atividade física relatam o uso de atividade tecnológica, como computador durante o seu tempo livre (Figura 3). Embora o segundo grupo de voluntários tenha relatado um tempo reduzido para atividades tecnológicas, também não coletou-se informações a respeito de atividades desportivas (Figura 3).

Figura 3. Utilização do Tempo Livre



Fonte: Pesquisa do Autores

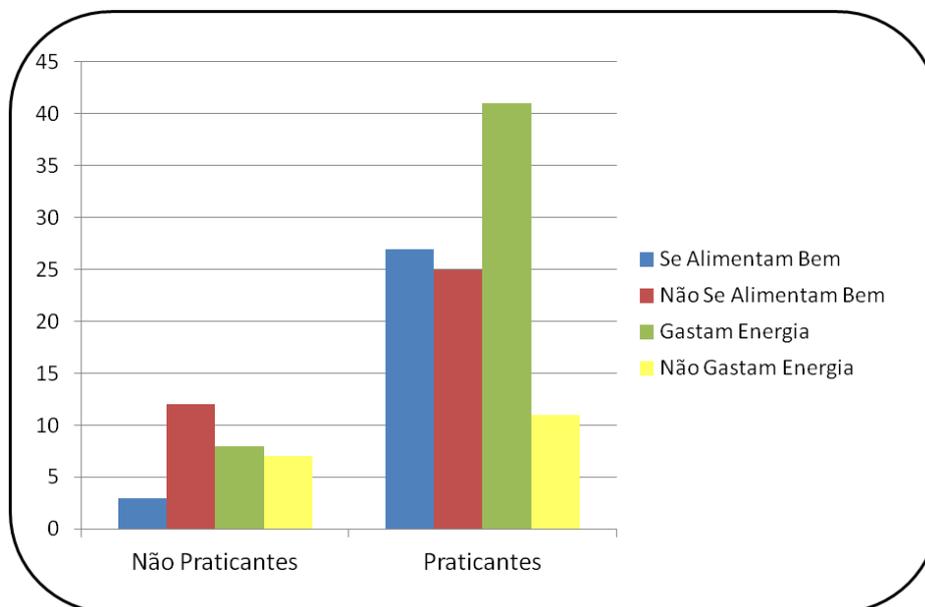
Análise da Figura 3

Perfil de preferência na utilização do tempo livre entre indivíduos não ativos (painel esquerdo) e em indivíduos ativos (painel direito). Dados representativos da frequência e percentual de cada classe.

Análise da Auto Classificação dos Hábitos Alimentares de Jovens Universitários

Parte das condições que contribuem para um nível satisfatório quanto ao IMC, além de um estilo de vida ativo, está em um hábito alimentar. A alimentação assim como o hábito de praticar atividade física é uma informação bastante relevante. Neste sentido, investigamos sob a ótica do próprio entrevistado sua autoavaliação sobre o hábito de se alimentar bem ou não e suas respectivas considerações a respeito do gasto energético. (Figura 4).

Figura 4. Autoavaliação da Qualidade Alimentar e do Gasto Energético Diário entre Praticantes de Atividade Física e Não Praticantes



Fonte: Pesquisa do Autores

Análise da Figura 4

Dados são representativos da frequência entre cada classe. Os relatos sobre o autoconceito da qualidade da sua alimentação revelaram que entre os não praticantes de exercício, somente 3 declararam que se alimentam bem. Todavia, 12 dos indivíduos apontam um hábito inadequado de se alimentar. Já quanto ao gasto energético, 8 disseram que ter um gasto de energia considerável ao longo do dia. Porém, 7 destes afirmaram não ter um gasto energético tão alto.

Entre o segundo grupo, de praticantes de atividades, o hábito da boa alimentação foi mais presente, pois metade dos entrevistados (27 indivíduos) relataram possuir bons hábitos alimentares. No entanto, uma parcela considerável da amostra afirmaram ter uma alimentação não tão criteriosa. Esse dado denota que embora sejam um grupo com prática de exercício físico, o autoconceito alimentar não necessariamente acompanha o perfil desportivo relatado. Todavia, ainda é possível perceber que há um alto gasto energético por parte dos praticantes de atividade física, que contribui para manutenção do nível satisfatório de IMC. É válido

ressaltar que o público analisado é jovem, sem doença preexistente, portando IMC positivo. Neste sentido, não é possível afirmar se há outras influências sobre o estado nutricional apenas com os relatos dos hábitos alimentares, assim como sobre o nível de atividade física de cada indivíduo. No entanto, o autoconhecimento nos traz informações a respeito de quais são as preferências nas práticas habituais, sem intervenção do pesquisador. Dessa forma, maiores estudos ainda precisam ser realizados para o aprofundamento das questões da qualidade de vida desse público específico.

Considerações Finais

Pode-se notar de acordo com os dados coletados que a prática de atividade física pode estar relacionada com a saúde e demais hábitos saudáveis em indivíduos, o que contribui para índices mais apropriados de peso. No entanto, é notório o maior número de pessoas em desequilíbrio físico em relação ao seu peso quando não exercem nenhuma atividade, seja no quesito magreza, como também no sobrepeso e obesidade, pois utilizam de alimentos não saudáveis como meio de refeição. Tais elementos analisados foram de suma importância para deixar clara a necessidade de maiores investigação das relações existentes entre atividade física, alimentação e saúde, principalmente em se tratando de indivíduos saudáveis.

Diante desses dados, é possível concluir que os fatores influenciadores da saúde estão sendo negligenciados pela população jovem, o que pode contribuir a longo prazo para o desenvolvimento de sobrepeso e doenças que afetam a qualidade de vida dessa população.

Este trabalho foi desenvolvido com apoio financeiro e acadêmico do Programa de Iniciação a Pesquisa do Centro Universitário Geraldo Di Biase. Em especial agradecimento aos voluntários do estudo pela participação e autorização dos mesmos.

Referências

FRANCISCHI RP; PEREIRA LO; LANCHI JR AH. **Exercício, comportamento alimentar e obesidade**: revisão dos efeitos sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos. 2001. Rev Paul Educ Fis, 15: 117-40.

MONTEIRO CA. **A dimensão da pobreza, da fome e da desnutrição no Brasil. Estudos Avançados**. 1995 – SciELO Brasil.

_____. **A dimensão da pobreza, da desnutrição e da fome no Brasil. Estudos Avançados**. 2003 – SciELO Brasil.

Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia da Obesidade 2015-2017**. Disponível em: < <http://www.oms.gov.br> > Acesso em 24 jun 2017.

SMITH-MENEZES A; DUARTE MF; SILVA RJS. **Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens**. Rev Bras Edu Fis Esp. 26:411-418, 2012.

American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sport Medicine. J. Am Diet Assoc. 93: 691-696, 2002.

SEGAL A; FADINO J. **Indicações e contraindicações para realização das operações bariátricas**. Rev Bras. Fisiqu. 23:68-72, 2002.