



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM  
CURSO DE LICENCIATURA E BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**MARCELO MONTINO DE SOUZA**

**ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS  
ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2011**

**MARCELO MONTINO DE SOUZA**

**ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS  
ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM**

*Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),  
apresentado ao Departamento de  
Enfermagem da Universidade Estadual da  
Paraíba (UEPB) na forma de artigo, em  
cumprimento às exigências para obtenção  
do título de Bacharel e Licenciatura em  
Enfermagem.*

Orientadora:

**PROF<sup>a</sup>. Ms. JACQUELINE SANTOS DA FONSÊCA ALMEIDA GAMA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2011**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

S729e

Souza, Marcelo Montino de.

Estado nutricional, prática de atividade física e hábitos alimentares de acadêmicos de enfermagem [manuscrito] / Marcelo Montino de Souza.

31 f. : il.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.

“Orientação: Profa. Me. Jacqueline Santos da Fonsêca Almeida Gama, Departamento de Enfermagem.”

1. Nutrição. 2. Índice de Massa Corporal. 3. Hábito Alimentar. 4. Atividade Física. I. Título.

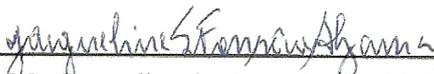
21. ed. CDD 612.3

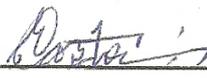
MARCELO MONTINO DE SOUZA

ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS  
ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),  
apresentado ao Departamento de  
Enfermagem da Universidade Estadual da  
Paraíba (UEPB), em cumprimento às  
exigências para obtenção do título de  
Bacharel e Licenciatura em Enfermagem.

Aprovado em 21 de Junho de 2011.

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Ms. Jacqueline da Fonseca Almeida Gama  
Orientadora

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Ms. Eliane Maria Nogueira Costa de Vasconcelos  
Examinadora

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Ms. Josefa Josete da Silva Santos  
Examinadora

## DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho ao Meu Pai, Edbaldo Aurora de Souza, a Minha Mãe, Maria Lúcia Montino de Souza e ao Meu Avô, Arlindo Alves Montino, por serem, em todos estes anos de vida meus mentores na construção de uma história.*

## AGRADECIMENTOS

A DEUS criador do mundo e pela misericórdia dada através de JESUS, permitiu estarmos aqui.

Às pessoas que fizeram parte da minha vida e que, de formas DIFERENTES contribuíram para minha formação ética-política, para meu APRENDIZADO e criação do saber indispensável a cada AMANHECER de um novo dia em minha vida:

Edvaldo Aurora e Maria Lúcia (PAIS), duas pessoas no mundo, uma pessoa em minha Vida, sem um o outro não existiria, sem eles eu, não estaria presente no MUNDO não somente pela existência, mas também pela falta do ensinamento e sabedoria que só eles poderiam me dar.

Keilla Montino de Souza (IRMÃ) e Pedro Lucas Montino (SOBRINHO), amados e admirados, agradeço pelo carinho, palavras e força dada, peço a Deus que os ilumine SEMPRE, vocês merecem o que o mundo tem de melhor a oferecer.

Benildes Cavalcante Montino e Arlindo Alves Montino (Avós Maternos), muitas vidas e uma só história, juntos geraram no mundo o que tenho de mais PRECIOSO.

Eva Aurora de Souza e Antenor Ferreira de Souza (Avós Paternos), pouco tempo juntos, mas, momentos e MEMÓRIAS eternas, juntos geraram no mundo o que tenho de mais precioso.

Jussara Maria do Nascimento (Namorada), minha PAZ por vezes vindo da tua voz e alegria, permitiram você construir comigo meus melhores dias.

Juliana Maria do Nascimento (Amiga), LONGE ou PERTO, teu carinho e respeito, tua imagem, tuas idéias e pensamentos, eram como lanterna em momentos de porões escuros.

Renata Cariri (Amiga), tão rápida e marcante tua passagem, assim são as melhores coisas da VIDA.

Artur Cavalcante Leal (Amigo), aprendi a RESPEITAR e admirar pela pessoa perseverante, responsável e honesta, que é.

Rafael Castro Campos Neves (Amigo), pelos anos de convivência e companheirismo.

Simone Soares de Souza (Amiga), teu companheirismo e cumplicidade mostraram o valor que tem uma grande AMIZADE.

Aos Colegas Especiais da Turma de Enfermagem 2006.2 da UEPB (Talina Carla da Silva e Maurílio Adelino Filho), bons momentos, LEMBRANÇAS sempre.

A Jacqueline da Fonseca Almeida Gama (Orientadora), pela PACIÊNCIA, compromisso e dedicação dispensada a mim nestes momentos decisivos.

A UEPB, (...), passando pelo corpo Docente, Coordenação e chegando até a Reitoria.

**OBRIGADO!!!**

## RESUMO

**SOUZA**, Marcelo Montino de. ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande-PB, 2011.

**Introdução:** A urbanização desencadeou mudanças no perfil de Saúde e Nutrição no Brasil, com crescente concentração de Faculdades e Universidades em pólos urbanos, atraindo cada vez mais jovens para estes centros e demandando a estes as responsabilidades do seu padrão alimentar e de afazeres domésticos. Esse processo de transição vem gerando mudanças negativas no padrão alimentar tradicional, antes baseado no consumo de grãos e cereais e hoje em alimentos de origem animal, gorduras, açúcares, alimentos industrializados e relativamente pouca quantidade de carboidratos complexos e fibras. **Objetivos:** avaliar o estado nutricional através do Índice de Massa Corporal, a prática de atividade física regular e hábitos alimentares de acadêmicos de Enfermagem. **Metodologia:** Estudo transversal, realizado com 90 acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Utilizou-se como instrumento de dados um questionário contendo questões referentes às características socioeconômicas e demográficas, prática de atividade física, hábitos alimentares, ingestão de bebidas alcoólicas e consumo de cigarros, bem como dados antropométricos (peso e altura) para a avaliação do IMC. Os dados obtidos foram distribuídos através da frequência relativa e absoluta e comparados com os valores de normalidade de acordo com os preconizados pela OMS e descritos no Manual do SISVAN. **Resultados:** Os dados obtidos na pesquisa demonstram que 80,0% dos participantes eram do sexo feminino, com média de idade de vinte e dois anos; 55,6% procedentes de outras cidades e estados. A avaliação do IMC demonstrou que 73,3% dos estudantes são eutróficos e que 18,9% apresentam sobrepeso, 56,7% justificam que o fator “Tempo” interfere no estilo de vida. Foi possível verificar o baixo número de indivíduos praticantes de Atividades Física Regular (70%). Foi encontrado baixo uso de cigarros (1,1%) e consumo de bebidas alcoólicas em 24,4% dos estudantes pesquisados. **Conclusão:** A pesquisa demonstrou que os acadêmicos do curso de Enfermagem da UEPB não apresentaram um estilo de vida saudável, visto que a maioria é sedentário e possuem o hábito de ingerir alimentos ricos em calorias, consomem poucas frutas e verduras, preferindo alimentos prontos e de baixo valor biológico, que não atendem à demanda nutricional do corpo humano. Dessa forma a Universidade tem um importante papel na formação destes estudantes, que como futuros enfermeiros terão a responsabilidade de educar e estimular a população a adotar um estilo de vida saudável, tendo e mostrando o cuidar de si para cuidar dos outros.

**Palavras-chave:** Estado Nutricional; Prática de Atividade Física; Hábitos Alimentares

## ABSTRACT

SOUZA, Marcelo Montino of. NUTRITIONAL STATE, PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY TO REGULATE AND ALIMENTARY HABITS OF ACADEMICS OF NURSING. Work of Conclusion of Course (Baccalaureate and Degree in Nursing) - State University of Paraíba, Campina Grande-PB, 2011.

**Introduction:** The urbanization unchained changes in the profile of Health and Nutrition in Brazil, with growing concentration of Universities and Universities in urban poles, attracting more and more young for these centers and demanding to these the responsibilities of his/her pattern to feed and of household chores. That transition process is generating negative changes in the traditional alimentary pattern, before based on the consumption of grains and cereals and today in foods of animal origin, fats, sugars, industrialized foods and relatively little amount of complex carboidratos and fibers. **Objective:** to evaluate the nutritional state through the Index of Corporal Mass, the practice of physical activity to regulate and academics' of Nursing alimentary habits. **Methodology:** I study traverse, accomplished with 90 academics of the course of Nursing of the State University of Paraíba (UEPB). it was Used as instrument of data a questionnaire containing subjects regarding the socioeconomic and demographic characteristics, practice of physical activity, alimentary habits, ingestion of alcoholic drinks and consumption of cigarettes, as well as given anthropometrics (I weigh and height) for the evaluation of IMC. The obtained data were distributed through the relative and absolute frequency and compared with the normality values in agreement with extolled them by OMS and described in the Manual of SISVAN. **Results:** The data obtained in the research demonstrate that 80,0% of the participants were female, with average of twenty-two year-old age; 55,6% coming from other cities and states. The evaluation of IMC demonstrated that 73,3% of the students are eutrophic and that 18,9% present overweight, 56,7% justify that the factor "Time" interferes in the lifestyle. It was possible to verify the low number of practicing individuals of Physical Activity to Regulate (70%). it was found low use of cigarettes (1,1%) and consumption of drunk alcoholic in 24,4% of the researched students. **Conclusion:** The research demonstrated that the academics of the course of Nursing of UEPB didn't present a healthy lifestyle, because most is sedentary and they possess the habit of ingesting rich foods in calories, they consume few fruits and green vegetables, preferring ready foods and of low biological value, that you/they don't assist to the nutritional demand of the human body. In that way the University has an important paper in these students' formation, that as futures nurses will have the responsibility of to educate and to stimulate the population to adopt a healthy lifestyle, tends and showing taking care of itself to take care of the other ones.

**Key-words:** Nutritional state; Practice of Physical Activity; Alimentary habits

## LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBLOS

CCBS - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

C.MD - Consome Moderadamente

C.M - Consome Muito.

C.P - Consome Pouco

EMI – Estágio Multidisciplinar Interiorizado

F = Frequência

FAO - Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação

h - hora

hs – horas

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IMC - Índice de Massa Corporal

Inmetro - Instituto Nacional de Metrologia

Ipem - Instituto de Pesos e Medidas

Kg – Quilograma

Kg/m<sup>2</sup> – Quilograma por metro quadrado

MS - Ministério da Saúde

m - metro

min - minutos

N.C - Não Consome

OMS - Organização Mundial da Saúde

PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição

PSF – Programa Saúde da Família

SISVAN - Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional

SM - Salários Mínimos

SUS – Sistema Único de Saúde

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

% - porcentagem

< - menor

≥ - maior ou igual

## **TABELAS**

Tabela 1 - IMC e Estilo de vida dos Estudantes Universitários matriculados Curso de Enfermagem da UEPB em 2011. .... 14

Tabela 2 - Consumo de Leite e Derivados, Carnes e Ovos, Feijões e Vegetais Ricos em Proteína, dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB em 2011. .... 15

Tabela 3 - Consumo de cereais, tubérculos e raízes, dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB, 2011. .... 16

Tabela 4 - Consumo de açúcares/gorduras, dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB em 2011. .... 17

Tabela 5 - Consumo de Frutas, Legumes e Verduras dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB em 2011. .... 18

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 METODOLOGIA</b> .....	12
<b>3 RESULTADOS</b> .....	14
<b>4 DISCUSSÃO</b> .....	18
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	22
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24
<b>APÊNDICES A</b> .....	27
<b>APÊNDICES B</b> .....	28
<b>APÊNDICES C</b> .....	29
<b>ANEXOS A</b> .....	30
<b>ANEXOS B</b> .....	31

## 1 INTRODUÇÃO

O desfecho histórico humano é caracterizado pela busca incessante de alimentos, baseado na sobrevivência, que, com a evolução das ciências e da tecnologia, alimentos providos de transformações industriais foram introduzidos na nossa alimentação, exigindo de nós consciência das novas e originais características da alimentação moderna (MEZOMO, 2000). O atual cenário e com o novo estilo de vida da população se faz necessário buscar uma alimentação balanceada, em acordo com as Leis da Alimentação de Pedro Escudero (1937), enunciadas na *Lei da Quantidade, Lei da Qualidade, Lei da Harmonia e Lei da Adequação*.

A Saúde e a Nutrição nas últimas duas ou três gerações transformaram-se em muitos aspectos. O Brasil tornou-se uma sociedade predominantemente urbana e com um número cada vez maior de estudantes universitários que moram sozinhos, longe dos cuidados da família.

Esse processo foi acompanhado por mudanças negativas no padrão alimentar tradicional, baseado no consumo de grãos e cereais, que aos poucos estão sendo substituídos por alimentos de origem animal, gorduras, açúcares, alimentos industrializados e relativamente pouca quantidade de carboidratos complexos e fibras. Processo que está sendo denominado de “*Transição Nutricional*”. (COSTA e SILVA, 1998; POPKIN, 1994).

Estas mudanças sociais geraram a necessidade de se ter padrões destinados a estabelecer princípios fundamentais para manter um balanço energético, ou seja, um equilíbrio entre ingestão e gasto energético. Se a ingestão excede o gasto, ocorre um desequilíbrio positivo, com deposição de gorduras corporais e consequente ganho de peso; quando a ingestão é inferior ao gasto, ocorre depleção dos depósitos energéticos e tendência à perda de peso (BRASIL, 2006).

Neste contexto a OMS elaborou recomendações para que os indivíduos adotem estilo de vida saudável, desde as refeições, as quais devem ser pelo menos três por dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches e contendo alimentos variados tanto de origem vegetal como animal, com tipos e quantidades adequadas às fases do curso da vida, até as atividades físicas durante toda a vida dos indivíduos, ponto importantes para manter o balanço energético (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2004).

No Brasil o Ministério da Saúde indagou a importância de planejar uma “*estratégia global para a produção da alimentação individual*” (BRASIL, 2005), onde, segundo o MS, além do conhecimento científico é necessário que profissionais da saúde estabeleçam para si uma relação efetiva entre a prática e o dizer, resultando na conscientização e uma

aplicabilidade correta no cotidiano alimentar dos outros indivíduos.

Contudo, o que se evidencia em diversos estudos feito sobre o estilo de vida dos profissionais da saúde é que em sua maioria, mesmo antes do ingresso no mercado de trabalho esses indivíduos não praticam atividades físicas regulares e nem uma alimentação saudável, haja vista o período da adolescência e do adulto jovem, suas instabilidades biopsicossociais, o ingresso no meio universitário, o que proporciona novas relações sociais, mudança do ambiente familiar para cidades universitárias, por vezes longe de casa, o que exige autocuidado e responsabilidades domésticas, além de outras obrigações de um universitário.

Dentro desta perspectiva, o papel das faculdades e universidades é importantíssimo, principalmente na formação dos profissionais da saúde, tendo em vista que serão os responsáveis pelos cuidados advindos da má alimentação e da falta de atividade física, pois segundo Haberman&Luffey (1998), os profissionais da saúde tendem a reproduzir os hábitos alimentares durante os anos de curso no decorrer de suas vidas.

Logo, a prática e o conhecimento sobre os benefícios de um estilo de vida saudável para transmitirem as pessoas sob seus cuidados devem ser estimulados também na graduação, consolidando profissionais saudáveis, pois como dizia Florence Nightingale *“É de extrema importância que enfermeiros tenham conhecimento sobre nutrição”*.

Então, considerando o estilo de vida dos estudantes geralmente associado a uma dieta rica em alimentos industrializados, carboidratos, lipídios, *fast foods* e certo grau de sedentarismo, bem como, a importância do tema que busca aprofundar os estudos sobre o estilo de vida dos universitários, o presente estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional a partir da avaliação do Índice de Massa Corporal, a prática de atividade física regular e hábitos alimentares de acadêmicos de Enfermagem.

## **2 METODOLOGIA**

A pesquisa classifica-se como transversal e descritiva, com base em dados primários. Foi realizada no Campus I da Universidade Estadual da Paraíba, localizado em Campina Grande onde se encontra o Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – CCBS que abriga, dentre outros departamentos, o de Enfermagem. No período da pesquisa o curso de Enfermagem contava com aproximadamente 274 alunos matriculados.

O estudo foi realizado no período de maio a junho de 2011. A população estudada foi constituída pelos acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba

(UEPB). A amostra coletada foi de 90 estudantes com idade mínima de dezoito anos completos, regularmente matriculados no curso de Enfermagem, não seguindo dieta terapêutica e que concordaram em participar da pesquisa assinando o TCLE. A amostra não foi maior, pois, houve motivos que impediram a coleta de dados com um maior número de pessoas os quais foram: uma parte dos alunos não atendia ao critério de inclusão, outros por desistência do curso; alguns usaram do direito de se recusar a participar da pesquisa; alunos em estágios curriculares.

Para a coleta de dados utilizou-se um questionário estruturado (APÊNDICE B), desenvolvido especificamente para este estudo, contendo questões referentes às características socioeconômicas e demográficas, prática de atividade física regular e hábitos alimentares, os quais foram comparados as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006), além do consumo de bebidas alcoólicas e cigarros.

Para a obtenção do peso e estatura utilizou-se uma balança plataforma eletrônica com estadiômetro acoplado (Marca LIDER), examinada pelo Instituto de Pesos e Medidas (Ipem) e pelo Instituto Nacional de Metrologia (Inmetro). As medidas antropométricas foram coletadas de acordo com as orientações do Ministério da Saúde através do manual do SISVAN (APÊNDICE C).

Para avaliação do estado nutricional o peso e a altura serviram para determinar o Índice de Massa Corporal – IMC. As respostas de suas alterações ou normalidade estão de acordo como o preconizado pela OMS e descrito no Manual do SISVAN: idade 18-19 anos avaliado pelo IMC Percentilar por sexo (Percentil < 5 Baixo Peso;  $5 \leq$  Percentil < 85 Adequado ou Eutrófico; Percentil  $\geq$  85 Sobrepeso) e idade 20 – 59 indivíduos com IMC: < 18,5 Kg/m<sup>2</sup> Baixo Peso;  $\geq$  18,5 e < 25 Kg/m<sup>2</sup> adequado ou eutrófico;  $\geq$  25 e < 30 Kg/m<sup>2</sup> Sobrepeso;  $\geq$  30 Kg/m<sup>2</sup>, obesidade (BRASIL, 2004).

Seguido a esta etapa, os dados coletos foram digitados com o auxílio do programa Excel 2007 e apresentados em gráficos e tabelas contendo frequência absoluta e relativa, com média e/ou valores absolutos das variáveis estudadas.

Esse estudo foi desenvolvido após o consentimento da coordenação do curso de Enfermagem da UEPB, com a assinatura do Termo de Autorização Institucional (ANEXO A), e aprovação do Comitê de Ética da UEPB (ANEXO B) e dos sujeitos participantes ( $\geq$ 18 anos) após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) obedecendo aos termos da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 1996).

### 3 RESULTADOS

Os números obtidos na pesquisa mostraram que do total de participantes 72 eram do sexo feminino (80,0%), a média de Idade apresentada pela amostra foi de vinte e dois anos e quanto à naturalidade/origem ficou demonstrado que mais da metade dos estudantes eram de outros lugares (55,6%), com renda familiar de 3 a 4 Salários Mínimos (55,6%).

**Tabela 1** - IMC e Estilo de vida dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB em 2011. (N = 90)

Variáveis	Categorias	N	%
IMC	BAIXO PESO	5	5,6
	EUTRÓFICO	66	73,3
	SOBREPESO	17	18,9
	OBESIDADE	2	2,2
FATOR QUE INTERFERE NO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	FINANCEIRO	13	14,4
	TEMPO	55	61,2
	EMOCIONAL	11	12,2
	CULTURAL/RELIGIOSO	-	-
	OUTROS	11	12,2
PRATICA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR	SIM	27	30,0
	NÃO	63	70,0
TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA	CAMINHAR	9	33,3
	PEDALAR	-	-
	MUSCULAÇÃO	17	63,0
	OUTROS	1	3,7
FREQUÊNCIA SEMANAL DESSA ATIVIDADE	1 DIA	5	18,5
	2 - 3 DIAS	15	55,6
	4 - 5 DIAS	7	25,9
	TODOS OS DIAS	-	-
DURAÇÃO DESTA ATIVIDADE FÍSICA	MENOS DE 30 min	1	3,7
	ENTRE 30 min – 1h	13	48,2
	ENTRE 1 - 2 hs	12	44,4
	2 hs OU MAIS	1	3,7
USO DE CIGARROS	SIM	1	1,1
	NÃO	89	98,9
USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS	SIM	22	24,4
	NÃO	68	75,6

Notas: N = Número de respostas válidas; % = porcentagem correspondente à frequência; min = minutos; h = hora e hs = horas.

Na Tabela 1 os dados demonstraram que quanto ao IMC os estudantes em sua maioria encontrava-se com o estado nutricional eutrófico ou adequado (73,3%), sobrepeso (18,9%) e obesidade (2,2%). Dos fatores que mais interferiam no estilo de vida saudável, o tempo (56,7%), seguido do fator o financeiro (14,4%). Quanto à prática de atividades física 70% dos estudantes eram sedentários, sendo que dentre os 30% que praticam atividade física, a musculação (50,0%), seguido de caminhar (32%) são os principais exercícios praticados. O tempo prevalente da atividade física situa-se entre 30 min – 1h (48,1%), acompanhado por entre 1h – 2 hs (44,4%) e a frequência semanal 2 – 3 dias (55,6%).

Em relação ao cigarro (98,9%) relataram que não fazem uso. A ingestão de álcool foi observada em 24,4% da amostra e a frequência de consumo em 02 vezes no mês (40,9%) e 3 – 4 vezes no mês (31,8%).

**Tabela 2** - Consumo de Leite e Derivados, Carnes e Ovos, Feijões e Vegetais Ricos em Proteína, dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB em 2011.

<b>LEITE E DERIVADOS, CARNES E OVOS</b>				
	<b>NÃO CONSUME N° (%)</b>	<b>CONSUME POUCO* N° (%)</b>	<b>CONSUME MODERADAMENTE** N° (%)</b>	<b>CONSUME MUITO*** N° (%)</b>
<b>CARNE VERMELHA</b>	2 (2,2%)	19 (20,0%)	45 (50,0%)	25 (27,8%)
<b>QUEIJOS</b>	7 (7,8%)	33 (36,7%)	39 (43,3%)	11 (12,2%)
<b>LEITE E DERIVADOS</b>	2 (2,2%)	17 (18,9%)	40 (44,4%)	31 (34,4%)
<b>OVOS</b>	4 (4,4%)	41 (45,6%)	37 (41,1%)	8 (8,9%)
<b>FRANGO</b>	2 (2,2%)	12 (13,3%)	48 (53,3%)	28 (31,1%)
<b>PEIXE</b>	19 (21,1%)	39 (43,3%)	31 (34,4%)	1 (1,1%)
<b>FEIJÕES E OUTROS ALIMENTOS VEGETAIS RICOS EM PROTEÍNA</b>				
	<b>NÃO CONSUME N° (%)</b>	<b>CONSUME POUCO * N° (%)</b>	<b>CONSUME MODERADAMENTE** N° (%)</b>	<b>CONSUME MUITO*** N° (%)</b>
<b>FEIJÃO</b>	2 (2,2%)	20 (22,2%)	37 (41,1%)	31 (34,4%)
<b>SOJA</b>	57 (63,3%)	24 (26,7%)	7 (7,8%)	12 (13,3%)

**Notas:** N.C. = Não Consome; C. P. = Consome Pouco (\* 1- 2 dias/semana); C. MD. = Consome Moderadamente (\*\* 2 – 4 dias/semana); C. M. = Consome Muito (\*\*\*) Todos os dias).

A presente pesquisa buscou investigar as preferências alimentares dentro de uma rotina de consumo diário. Então os alimentos foram agrupados de acordo ao Guia Alimentar para a População Brasileira e representados pelos alimentos mais consumidos, bem como, pelas características de produção, oferta e consumo de alimentos regionais e locais do estado e da cidade de Campina Grande.

Na Tabela 2 observou-se consumo moderado (2 – 4 dias/semana) de carne vermelha (50%), frango (53,3%), queijos (43,3%), leite e derivados (44,4%). Quanto aos ovos (45,6%) e peixe (43,3%) o maior número de respostas foi atribuído ao Consome Pouco (1 – 2 dias/semana).

Em relação ao feijão e outros alimentos vegetais ricos em proteína, foi observado consumo moderado de feijão (41,1%) e consumo diário (34,4%). Já o consumo de soja (63,3%), maioria, disseram não consumir este alimento.

Tabela 3 - Consumo de cereais, tubérculos e raízes, dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB, 2011.

<b>CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES</b>				
	<b>NÃO CONSUME N° (%)</b>	<b>CONSUME POUCO * N° (%)</b>	<b>CONSUME MODERADAMENTE** N° (%)</b>	<b>CONSUME MUITO*** N° (%)</b>
<b>ABÓBORA/JERIMUM</b>	52 (57,8%)	25 (27,8%)	12 (13,3%)	1 (1,1%)
<b>BETERRABA</b>	44 (48,9%)	31 (34,4%)	11 (12,2%)	4 (4,4%)
<b>INHAME OU CARÁ</b>	29 (32,2%)	31 (34,4%)	23 (28,9%)	4 (4,4%)
<b>MILHO/CUSCUZ</b>	3 (3,3%)	22 (24,4%)	43 (47,8%)	22 (24,4%)
<b>PÃO INTEGRAL</b>	28 (31,1%)	35 (38,9%)	14 (15,6%)	13 (14,4%)
<b>PÃES</b>	0 (0,0%)	22 (24,4%)	30 (33,3%)	38 (42,2%)
<b>ARROZ</b>	0 (0,0%)	6 (6,7%)	26 (28,9%)	58 (64,4%)
<b>MACAXEIRA</b>	10 (1,1%)	41 (45,6%)	35 (38,9%)	4 (4,4%)
<b>CEREAIS INTEGRAIS</b>	33 (36,7%)	23 (25,6%)	26 (28,9%)	6 (6,7%)
<b>BATATAS</b>	7 (7,8%)	30 (33,3%)	42 (46,7%)	11 (12,2%)

**Notas:** N.C. = Não Consome; C. P. = Consome Pouco (\* 1- 2 dias/semana); C. MD. = Consome Moderadamente (\*\* 2 – 4 dias/semana); C. M. = Consome Muito (\*\*\*) Todos os dias).

Na Tabela 3 a incidência das respostas foi: Não consome abóbora (57,8%) e beterraba (48,9%); consome pouco (1 – 2 dias/semana), o inhame ou cará (34,4%), os cereais integrais (36,7%), pão integral (38,9%) e a macaxeira (27,8%); consumo moderado de milho/cuscuz (47,8%) e batatas (46,7%); os pães (42,2%) e o arroz (64,4%) foram relatados como alimentos consumidos todos os dias.

Tabela 4 - Consumo de açúcares/gorduras, dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB em 2011.

<b>AÇÚCARES/GORDURAS</b>				
	<b>NÃO CONSUME N° (%)</b>	<b>CONSUME POUCO * N° (%)</b>	<b>CONSUME MODERADAMENTE** N° (%)</b>	<b>CONSUME MUITO*** N° (%)</b>
<b>MASSAS</b>	1 (1,1%)	12 (13,3%)	32 (35,6%)	45 (50,0%)
<b>AÇÚCAR DE MESA</b>	4 (4,4%)	21 (23,3%)	30 (33,3%)	35 (38,9%)
<b>REFRIGERANTES</b>	4 (4,4%)	32 (35,6%)	34 (37,8%)	20 (22,2%)
<b>SUCOS ARTIFICIAIS</b>	29 (32,2%)	27 (30,0%)	25 (27,8%)	9 (10,0%)
<b>DOCES</b>	4 (4,4%)	20 (22,2%)	40 (44,4%)	26 (28,9%)
<b>GULOSEIMAS</b>	4 (4,4%)	30 (33,3%)	30 (33,3%)	26 (28,9%)
<b>BISCOITOS RECHEADOS</b>	8 (8,9%)	29 (32,2%)	31 (34,4%)	22 (24,4%)
<b>SORVETE</b>	8 (8,9%)	37 (41,1%)	34 (37,8%)	11 (12,2%)
<b>BOLOS/TORTAS</b>	7 (7,8%)	34 (37,8%)	37 (41,1%)	12 (13,3%)
<b>SALGADINHOS</b>	8 (8,9%)	27 (30,0%)	32 (35,6%)	23 (25,6%)
<b>FRITURAS</b>	4 (4,4%)	27 (30,0%)	34 (37,8%)	27 (30,0%)
<b>MANTEIGA</b>	10 (11,1%)	27 (30,0%)	34 (37,8%)	6 (6,7%)
<b>EMBUTIDOS</b>	7 (7,8%)	18 (20,0%)	45 (50,0%)	20 (22,2%)
<b>MARGARINA</b>	8 (8,9%)	28 (31,1%)	43 (47,8%)	11 (12,2%)
<b>ÓLEOS VEGETAIS</b>	13 (14,4%)	26 (28,9%)	42 (46,7%)	7 (7,8%)
<b>AZEITE DE OLIVA</b>	31 (34,4%)	37 (41,1%)	20 (22,2%)	2 (2,2%)

Notas: N.C. = Não Consome; C. P. = Consome Pouco (\* 1- 2 dias/semana); C. MD. = Consome Moderadamente (\*\* 2 – 4 dias/semana); C. M. = Consome Muito (\*\*\*) Todos os dias).

Quanto ao consumo dos alimentos do grupo dos Açúcares/Gorduras (Tabela 4) foi possível verificar a presença predominante de um consumo que varia de moderado a muito. As massas (50,0%) e o açúcar refinado (38,9%) são consumidos todos os dias. Os refrigerantes (37,8%), doces (44,4%), biscoitos recheados (34,4%), bolos (41,1%), salgados (35,6%), manteiga (37,8%), óleos vegetais (46,7%), margarinas (47,8%) e frituras (37,8%) a frequência das respostas demonstra um consumo moderado. As guloseimas (33,3%) ficaram divididas entre Consome Pouco e Consome Moderadamente.

Tabela 5 - Consumo de Frutas, Legumes e Verduras dos Estudantes Universitários matriculados no Curso de Enfermagem da UEPB em 2011.

<b>FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS</b>				
	<b>NÃO CONSUME N° (%)</b>	<b>CONSUME POUCO * N° (%)</b>	<b>CONSUME MODERADAMENTE** N° (%)</b>	<b>CONSUME MUITO*** N° (%)</b>
<b>FRUTAS EM GERAL</b>	1 (1,1%)	32 (35,6%)	36 (40,0%)	21 (23,3%)
<b>VERDURAS</b>	31 (34,4%)	30 (33,3%)	21 (23,3%)	8 (9,0%)
<b>VEGETAIS FOLHOSOS</b>	14 (15,6%)	37 (41,0%)	24 (26,7%)	15 (16,7%)

Notas: N.C = Não Consome; C.P= Consome Pouco; C.MD= Consome Moderadamente; C.M= Consome Muito.

\* 1 - 2 dias/semana; \*\* 2 - 4 dias/semana; \*\*\* Todos os dias.

Em relação às Frutas, Legumes e Verduras (Tabela 5) foi observado que 40,0% dos estudantes referiram um consumo moderado de frutas (40,0%). Consumo pouco de verduras em 34,4%, de vegetais folhosos (41,0%), e também de frutas em 35,6%. Ressalta-se que 34,4% não consomem verduras e que apenas 8% as consomem diariamente.

## 5 DISCUSSÃO

Os dados levantados nesta pesquisa demonstram um maior número de mulheres (80%) matriculadas no curso de Enfermagem do 1º ao 5º ano. Estes números estão acordados com outros estudos que buscam identificar o perfil do estudante ingresso na graduação de enfermagem (EURICH, 2008; SPINDOLA, 2008).

Quanto a origem e naturalidade foi possível verificar que nesta amostra, mais da metade dos estudantes são de outras cidades e estados residindo em Campina Grande, logo

que a mesma configura-se como uma cidade universitária abrigando estudantes de diversas localidades.

A renda familiar apresentada configura um maior número de indivíduos inseridos na classe média com padrão de vida razoável, a maioria possui renda familiar entre 3 – 4 Salários Mínimos – SM (55,6%) e  $\geq 5$  SM (22,2%), o restante possui renda de 1 – 2 SM. Os resultados encontrados na presente pesquisa corroboram outros estudos publicados que abordaram essa temática, contudo, pelos diferentes critérios e metodologias aplicadas, o confronto de dados torna-se complicado.

O presente estudo avaliou o IMC dos acadêmicos de Enfermagem do 1º ao 5º ano e pode observar que a maioria deles são classificados como adequados ou eutróficos, estando em acordo com outras pesquisas científicas (MORAES, 2000; MARCONDELLI, 2008) e diferente quando comparado a outros (RASHEED et al., 1998). O estudo mostrou que a soma numérica dos classificados como sobrepeso e obesidade é 21,1%, assemelhando-se ao estudo realizado por Moraes (2000). Esses valores estão diferentes do apresentado pelo IBGE (2008-2009) para a população brasileira, onde, os homens (50,1%) e mulheres (48%) com mais de vinte anos estão com excesso de peso. Isso pode estar associado ao grande número de atividades que os estudantes realizam e a falta de tempo para manter uma alimentação adequada. O tempo também foi citado como um dos fatores que mais interferem na adequação de um estilo de vida saudável, o mesmo foi constatado no estudo de Marcondelli (2008), que investigou o nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários da área da saúde. Em segundo veio o financeiro (13,4%).

Quanto maior o conhecimento e o poder socioeconômico, maior deveria ser a atividade física e uma adequada alimentação dos indivíduos, haja vista que maior deveria ser o entendimento do valor dos benefícios do exercício e de outros comportamentos de vida que afetam a saúde, tais como a alimentação balanceada e uma maior participação na atividade física (CRESPINO et al., 1999).

No entanto, a prática de Atividades Físicas na presente pesquisa é baixa, são sedentários 70% dos pesquisados, valores muito parecidos com o estudo realizado por Paixão (2010) e diferente do feito por Marcondelli (2008) e principalmente do estudo realizado por Rodrigues (2008), o qual avaliou a prática de exercícios físicos em acadêmicos de enfermagem e demonstrou que o sedentarismo, é encontrado em apenas 29,9% dos acadêmicos, número abaixo dos percentuais nacionais e internacionais (RODRIGUES, 2008).

Dentre as Atividades Físicas mais praticadas a Musculação foi o destaque, seguido de Caminhar e o futebol discriminado no quesito Outros (3,7%). Trabalhos científicos

demonstraram porcentagens e ordens de preferências diferentes (PAIXÃO, 2010; ALVES, 2009; MARCONDELLI, 2008). A duração das atividades físicas variava entre 30 min – 1 h (48,1%) e 1h – 2hs (44,4%), sendo a frequência semanal 2- 3 dias (55,6%). Esses números revelam a importância de se incentivar as práticas de exercícios, pois em combinação com uma alimentação saudável, são capazes de prevenir as doenças crônico-degenerativas (ALVES 2009). A *American College of Sports Medicine*, estabelece que 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. Mesmo a atividade física no lazer tendo aumentado nos últimos anos, estima-se que a proporção de indivíduos sedentários ou que não obedecem à recomendação mínima de 30 minutos diários de atividade física intensa a moderada, esteja em torno de 60% da população global, segundo o estudo de Waxman (2004).

No tocante ao uso de drogas lícitas, como o álcool e cigarros, nota-se que o uso do tabaco (1,1%) foi irrelevante, talvez as iniciativas de ordem pública estejam surtindo efeito dentro da população nesta faixa etária (ALVES, 2009; RODRIGUES, 2008). A ingestão de álcool também foi estudada conferindo o uso em 24,4% da amostra. Ao relatar a frequência foi citado o consumo em 02 vezes no mês (40,9%). Esses números apresentados diferem-se da maioria das pesquisas publicadas, onde a média de consumo entre universitários de graduação em Enfermagem apresentam valores (acima de 40,0% dos entrevistados) bem mais altos que o desta pesquisa, geralmente associado à liberdade e sensação de independência (MARCONDELLI, 2008).

A presente pesquisa demonstrou que o consumo de alimentos fontes de proteína animal, como leite e derivados, carnes e ovos, considerada de alto valor biológico foi classificado como moderado entre os acadêmicos de Enfermagem, estando este consumo dentro do recomendado pelo guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2006).

No grupo dos Cereais, Tubérculos e Raízes, alimentos que fornecem carboidratos complexos e, portanto energia, além de fibras, minerais e vitaminas foi encontrado um consumo diário de pão e arroz e moderado de milho/cuscuz e batata. O consumo neste grupo de alimentos mostrou-se satisfatório, estando de acordo com o guia alimentar brasileiro, os quais devem ser ingeridos diariamente (BRASIL, 2006).

Quanto ao consumo dos alimentos do grupo dos Açúcares/Gorduras foi possível verificar a presença predominante de um consumo que varia de moderado a muito, o que qualifica como alto consumo, estando estes números em acordo com o estudo de Paixão (2010). Em relação ao consumo de massas e açúcar refinado o maior número de respostas foi direcionada ao consumo diário; os refrigerantes, doces, manteiga, embutidos, margarinas,

biscoitos recheados, bolos, salgados e frituras tiveram consumo moderado. As guloseimas ficaram divididas entre consome pouco e consome moderadamente. A avaliação deste grupo alimentar quando comparado ao recomendado pelo guia alimentar para a população brasileira mostrou-se inadequado, pois se observou um consumo elevado. O tropismo por essa classe de alimentos pode estar associado à nova rotina de vida dos estudantes universitários, inabilidade no preparo de alimentos e tempo escasso dividido entre as responsabilidades universitárias, dificuldade de locomoção residência-universidade, etc.

Ficou evidente também o elevado consumo de Gorduras Saturadas e gorduras Trans, demonstrando assim, uma necessidade de uma redução no consumo destes alimentos (BRASIL, 2006; PAIXÃO, 2010). Já a ingestão de Gorduras Insaturadas foi representada por um consumo moderado de óleos vegetais e pouco consumo de azeite de oliva, o recomendado é 30% da demanda energética diária (BRASIL, 2006), pois esse tipo de gordura tem também a função de prevenir doenças cardiovasculares.

As Frutas, Legumes e Verduras (Tabela 5) apresentaram um pequeno consumo, tendo em vista a ênfase dada a esses alimentos nutritivos, quanto à orientação ao consumo diário e como alternativa para a diminuição de alimentos providos do grupo dos açúcares durante as sobremesa.

Tratando do estilo de vida, exercícios físicos e bons hábitos alimentares apontam como fator importante na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis e de manifestar em suas rotinas maior atividade por hábitos adequados. De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo (BRASIL, 2006). Independente do tipo de atividade realizada é necessário que se mantenha uma rotina de no mínimo 30 minutos diários de exercício, durante cinco dias na semana (BRASIL, 2006), mostrando assim que os fatores relacionados como impeditivos para hábitos saudáveis não se justifica a falta de atividade física, haja vista que uma simples caminhada de 30 minutos seria o suficiente para corresponder ao preconizado pela OMS (MARCONDELLI, 2008). Recentemente um estudo de Monteiro et al., (2003) avaliou a frequência da prática de atividades físicas na população adulta, tendo encontrado uma baixa prevalência de atividade física no lazer (13,0%), sendo que somente 3,3% da população estudada acumulava 30 minutos diários de atividades físicas em cinco ou mais dias da semana.

As pesquisas que avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários realizadas por Wardle (1997) e Vieira et al., (2002), observaram que, em sua maioria, havia

baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças. Segundo Vieira et al., (2002), os maus hábitos alimentares desses universitários poderiam sofrer influência de novos comportamentos e relações sociais, sugerindo indícios de compulsão alimentar em alguns alunos que, ansiosos, podem transformar a alimentação em “válvula de escape” para as situações de estresse físico e mental.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O papel de conscientização da universidade dentro dessa prerrogativa é essencial, haja vista a importância de estudantes universitários da área da saúde ter hábitos alimentares mais saudáveis do que pessoas graduandos ou graduadas em outras áreas e as que não possuem graduação, logo que serão os “responsáveis” pela promoção e prevenção de doenças.

A formação com o estímulo da adoção de um estilo de vida saudável no cotidiano do estudante de graduação, pensando na educação em saúde e voltado para a transmissão do conhecimento sobre Nutrição, atividades físicas e seus benefícios a população é importantíssimo na busca da mudança dos maus hábitos alimentares e de estilo de vida saudável, pois somente o conhecimento tem se mostrado insuficiente na luta contra as doenças crônicas não transmissíveis advindas das inadequadas práticas alimentares e do sedentarismo.

A área da saúde e especificamente a Enfermagem, tem que assumir para si a responsabilidade de também educar e estimular a população a adotar um estilo de vida saudável, vendo e mostrando o cuidar de si para cuidar dos outros.

A pesquisa demonstrou que apesar desta necessidade os estudantes de Enfermagem não apresentaram um estilo de vida saudável, o número de acadêmicos com sobrepeso somados aos de obesos é relativamente alto, bem como, pelo sedentarismo e maus hábitos alimentares apresentados, com uma alimentação rica em carboidratos simples e alimentos com teor significativo de gorduras saturadas e trans, os acadêmicos com IMC eutróficos podem ser classificados como risco a sobrepeso e obesidade.

Dentro desta perspectiva, MS em consonância com as gestões internas das universidades deveria através dos seus muitos recursos contemplar a classe universitária com estímulo a um estilo de vida saudável. Contudo, o que se vê é a falta de condições que favoreçam influências positivas aos bons hábitos. Dentro do principal Campus podemos ver a

que a alimentação acessível aos estudantes, que dentro de uma jornada diurna necessitam por vezes fazer suas refeições na universidade, é à base de frituras, salgadinhos, *fast foods* ou pelo “Restaurante Universitário”, o qual é terceirizado, configurando esta como uma alimentação com função de apenas saciar e não de atender a demanda nutricional do nosso organismo, fornecendo opções mais saudáveis.

O que pode ser realizado é um programa de saúde voltado para a conscientização dos acadêmicos, com avaliação das necessidades individuais e implementação de ações que possibilitem uma rotina saudável, através de informações sobre os benefícios e os males da alimentação, da não prática de atividade física e de hábitos de vida inadequados, como o uso de cigarros e álcool e subsídios materiais para a efetiva adequação alimentar a sua rotina e condições, contemplando estudantes do ensino fundamental, médio e graduandos de universidades públicas e privadas.

Essa iniciativa em valores reais de forma mediata e imediata dentro de uma relação custo-benefício trará lucros incalculáveis para a fomentação de uma cultura de estilo de vida saudável, logo que além de cidadãos brasileiros e o futuro de uma nação, os acadêmicos de saúde e de outras áreas serão os responsáveis pelos cuidados dos milhões de brasileiros e usuários do Sistema Único de Saúde – SUS.

## REFERÊNCIAS

ALVES A, MARQUES I. R. Fatores relacionados ao risco de Doença Arterial Coronariana entre estudantes de enfermagem. **Rev. Bras. Enferm.** Brasília 2009 nov-dez; 62(6): 883-8.

ANDRADE, M. M. de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação** / Maria Margarida de Andrade. – 9. Ed. – São Paulo: Atlas, 2009.

BATISTA FILHO, M. **Alimentação, nutrição & saúde.** In: ROUQUAYROL, M.Z.; ALMEIDA FILHO, N. (Orgs.). *Epidemiologia & Saúde*. 5.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1999. p.353-374.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Análise da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde.** Documento realizado pelo grupo técnico assessor instituído pela portaria do Ministério da Saúde n. 596, de 8 de abril de 2004. Brasília, 2004b. Disponível em [www.saude.gov.br/nutricao/publicacoes](http://www.saude.gov.br/nutricao/publicacoes) Acesso em 09 abr. 2011.

\_\_\_\_\_. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

\_\_\_\_\_. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável.** Edição especial. Brasília: MS. 2005.

\_\_\_\_\_. Vigilância alimentar e nutricional - **Sisvan: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde.** [Andressa Araújo Fagundes et al.]. Brasília: Ministério da Saúde, 2004

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Normas de pesquisa envolvendo seres humanos.** Res. CNS 196/96. Bioética, 1996.

CASTRO, M. B. T; ANJOS, L. A; LOURENÇO, P. M. Padrão dietético e estado nutricional de operários de uma empresa metalúrgica do Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública.** Rio de Janeiro. vol.20. no.4. Jul./Ago. 2004.

CHAVES, N. **Nutrição Básica e Aplicada.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 1978.

COSTA E SILVA, V.L.; MENDONÇA, A.L.S. A Transição nutricional e suas conseqüências nas formulações de ações de prevenção de câncer. **Revista CIP**, [S.I.], v.1, n.2, dez.1998.

COUTINHO, J. G.; GENTIL, P. C.; TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na Agenda única da nutrição. **Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro**, v.24, n.2, p.332S-340S, 2008.

CRESPO C. J, AINSWORTH B. E, KETEVAN S. J, HEALTH G.W, SMIT EN. Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. **Med Sci Sport Exerc.** 1999; 31(12): 1821-7.

CRESWELL, Jonh W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. John W. Creswell; tradução Luciana de Oliveira da Rocha. – 2. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2007.

EURICH, R.B, KLUTHCOVSKY, A. C. G. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. **Rev. Psiquiatria**. Rio Gd. Sul [online]. 2008, vol.30, n.3, p. 211-220.

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

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/0000000108.pdf>. Acesso em: 18/06/2011.

KAKESHITA, I. S; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev. Saúde Pública**, v.40, n.3, p. 497-504, 2006.

MARCONDELLI P, COSTA T. H. M, SCHMITZ B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição** 2008; 21(1): 39-47.

MEZOMO, Iracema Fernandes B. **Serviço de Nutrição e Dietética**. São Paulo: União Social Camiliana. 2000.

MONTEIRO C.A, CONDE W.L, MATSUDO S.M, MATSUDO V.R, BONSENOR I.M, LOTUFO P.A. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Rev Panam Salud Publica**. 2003.

MORAES S. A, MEIRA L, FREITAS I. C. M. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, entre alunos de enfermagem de Ribeirão Preto - Brasil. **Medicina** 2000; 33: 312-21.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia Global para a Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**. 57.<sup>a</sup> Assembléia Mundial de Saúde: Wha 57.17 8.<sup>a</sup> sessão plenária de 22 de Maio de 2004 (versão em português, tradução não oficial). [S.I.], 2004.

PAIXÃO L. A, DIAS R. M. R, PRADO W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. **Rev. Bras. Ativ. Física&Saúde**. 2010; V15 N3: 149 – 150.

RASHEED P; ABOU-HOZAIKA BM & KHAN A. Obesity among young Saudi Female Adults: a prevalence study on medical and nursing students. **Public Health** 108: 289-294, 1994.

RODRIGUES E. S. R, CHEIK N. C., MAYER A.F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**. V.42, no. 4, 2008.

ROUQUAYROL, M. Z, ALMEIDA FILHO, N. **Epidemiologia e Saúde**. 6. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 2003, 708p.

SPÍNDOLA T, MARTINS E. R. C, FRANCISCO M. T. R. Enfermagem como opção: perfil de graduandos de duas instituições de ensino. **Rev. Bras. Enferm.** 2008; 61(2): 164 - 9.

VIEIRA V. C. R, PRIORE S. E, RIBEIRO S. M. R, FRANCESCHINI S. C. C, ALMEIDA LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev Nutr.** 2002; 15(3): 82-273.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO À PESQUISA

O presente questionário tem a finalidade de investigar e classificar o estado nutricional e a qualidade da alimentação dos Acadêmicos do Departamento de Enfermagem. Os dados obtidos com essa pesquisa e a sua identidade ficarão em sigilo.

#### Questionário

**Ano do curso:** \_\_\_\_\_ **Idade:** \_\_\_\_\_ **Peso:** \_\_\_\_\_ **Altura:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **IMC:** \_\_\_\_\_  
**Renda Familiar:** ( ) 1 a 2 SM<sup>#</sup> ( ) 3 a 4 SM ( ) ≥ 5 SM **Naturalidade/Origem:** \_\_\_\_\_

- 01) Marque a alternativa que melhor define a sua quantidade de refeições diárias:**
- a) 2 refeições por dia  
b) 2 refeições por dia intercaladas por 1 pequeno lanche.  
c) 3 refeições por dia intercaladas por 2 pequenos lanches.  
d) 3 refeições por dia intercaladas por 3 pequenos lanches.
- 02) Qual fator interfere para a adoção de estilo de vida saudável.**
- a) Financeiro  
b) Tempo  
c) Emocional  
d) Cultural/Religioso  
e) Outros: \_\_\_\_\_
- 03) Quais alimentos são mais consumidos durante suas refeições. Relacione com a coluna abaixo.**
- (0) Não Consome  
(1) Consome Pouco \*  
(2) Consome Moderadamente \*\*  
(3) Consome muito \*\*\*
- ( ) Feijão  
( ) Ovos  
( ) Soja  
( ) Queijos  
( ) Leite e derivados  
( ) Carne Vermelha  
( ) Frango  
( ) Peixe
- ( ) Frutas em Geral  
( ) Vegetais folhosos  
( ) Cenoura  
( ) Pepino  
( ) Cebola
- ( ) Abóbora/Jerimum  
( ) Beterraba  
( ) Cereais integrais  
( ) Inhame ou Cará  
( ) Milho/Cuscuz  
( ) Pão Integral  
( ) Pães  
( ) Arroz  
( ) Macaxeira  
( ) Batata (inglesa./doce)  
( ) Massas  
( ) Açúcar de mesa  
( ) Refrigerantes  
( ) Sucos artificiais  
( ) Doces  
( ) Guloseimas  
( ) Óleos Vegetais  
( ) Azeite de Oliva  
( ) Manteiga  
( ) Banha/Toucinho  
( ) Margarina  
( ) Embutidos (presunto, mortadela, lingüiça, salsicha, salame)  
( ) Biscoito recheado  
( ) Sorvete  
( ) Bolos/tortas  
( ) Salgadinhos  
( ) Frituras
- 04) Qual a quantidade de água que você ingere diariamente?**
- ( ) 1 a 1,5 litros de água  
( ) 2 litros de água  
( ) 2,5 litros de água  
( ) 3 litros de água
- 05) Toma suplementos nutricionais (vitaminas, minerais, proteínas)?**
- ( ) Diariamente  
( ) Às vezes  
( ) Nunca
- 06) Você pratica atividade física regular?**
- ( ) Sim  
( ) Não
- 07) Se sim, que tipo de atividade física? (Pode assinalar mais de uma)**
- ( ) Caminhar  
( ) Pedalar  
( ) Musculação  
( ) Outros: \_\_\_\_\_
- 08) Com que frequência?**
- ( ) 1 vez por semana  
( ) 2 a 3 vezes por semana  
( ) 4 a 5 vezes por semana  
( ) Todos os dias
- 09) Quanto tempo dura esta atividade física?**
- ( ) menos de 30 minutos  
( ) entre 30 minutos e 1 hora  
( ) entre 1 hora e 2 horas  
( ) 2 horas ou mais
- 10) Faz uso de cigarros?**
- ( ) Sim  
Quanto: \_\_\_\_\_  
( ) Não
- 11) Faz uso de bebidas alcoólicas?**
- ( ) Sim  
Frequência: \_\_\_\_\_  
( ) Não

**APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE**

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, \_\_\_\_\_, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa **“ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM”**.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

- A pesquisa ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM TÊM como objetivo geral avaliar o estado nutricional, a prática de atividade física regular e hábitos alimentares de acadêmicos de Enfermagem.
- Ao voluntário só caberá a autorização para a pesquisa e não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário.
- Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial, revelando os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, se assim o desejarem.
- Não haverá utilização de nenhum indivíduo como grupo placebo, visto não haver procedimento terapêutico neste trabalho científico.
- O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.
- Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.
- Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.
- Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número (083) 87209615 com Marcelo Montino de Souza junto ao SISNEP.
- Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.
- Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

\_\_\_\_\_  
Pesquisador

\_\_\_\_\_  
Participante

Campina Grande, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## APÊNDICE C – BASE DE DADOS DO SISVAN

A coleta dos dados físicos foi feita através do método antropométrico, o qual permite a avaliação do peso e da altura e outras medidas do corpo humano. Para que tais medidas sejam confiáveis foi necessário preparação e alto senso de responsabilidade, concentração e atenção, bem como, a manutenção adequada do equipamento de coleta, condições estas relativamente simples durante a realização do procedimento. O valor da medida antropométrica obtida foi anotado imediatamente, com segurança e com boa caligrafia, repetindo o processo se necessário. Os equipamentos antropométricos utilizado foram: balança plataforma eletrônica examinada pelo Instituto de Pesos e Medidas (Ipem) e pelo Instituto Nacional de Metrologia (Inmetro), com capacidade até 200 Kg, precisão de 100g (Marca LIDER) e com estadiômetro acoplado. A mesma será colocada em parede lisa e sem rodapé.

As medidas antropométricas estavam sendo coletadas de acordo com as orientações do Ministério da Saúde através do manual do SISVAN, o qual preconiza que para a aferição do peso é necessário:

- O indivíduo tem que estar posicionado de pé e de costas para a balança, descalço, no centro do equipamento, ereto, com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo, o pesquisador realiza a leitura de frente para o equipamento, a fim de visualizar melhor os valores apontados pelos cursores;
- A estatura é medida com o indivíduo na posição de pé, no centro do equipamento, encostado no estadiômetro vertical, estando descalço e com a cabeça erguida e livre de adereços, olhando para um ponto fixo na altura dos olhos, com os braços estendidos ao longo do corpo, o pesquisador realiza a leitura da estatura, após travar a parte móvel do equipamento.

Para avaliação do estado nutricional foram aferidos o peso e a altura, para determinação do Índice de Massa Corporal – IMC, o foi calculado pela relação entre o peso dividido pelo quadrado da altura do indivíduo, assim como expresso pela fórmula:  $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2 (\text{m}^2)$ , sendo  $\text{Kg}/\text{m}^2$  a unidade de medida deste indicador. As respostas de suas alterações ou normalidade foram referenciadas de acordo com a OMS e descritas no Manual do SISVAN: idade 18-19 anos avaliado pelo IMC Percetilar por sexo (Percentil < 5 Baixo Peso;  $5 \leq$  Percentil < 85 Adequado ou Eutrófico; Percentil  $\geq$  85 Sobrepeso) e idade 20 – 59 indivíduos com IMC: < 18,5  $\text{Kg}/\text{m}^2$  Baixo Peso;  $\geq$  18,5 e < 25  $\text{Kg}/\text{m}^2$  adequado ou eutrófico;  $\geq$  25 e < 30  $\text{Kg}/\text{m}^2$  Sobrepeso;  $\geq$  30  $\text{Kg}/\text{m}^2$ , obesidade (BRASIL, 2004).

## ANEXOS

## ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS**

**COMPROVANTE DE APROVAÇÃO  
CAAE 0137.0.000.133-11**

**Pesquisadora Responsável: Jacqueline Santos da Fonseca Almeida**

Andamento do Projeto CAAE- 0137.0.133.000-11

Título do Projeto de Pesquisa

**ESTADO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM**

Situação	Data Inicial no CEP	Data Final no CEP	Data Inicial na CONEP	Data Final na CONEP
Aprovado no CEP	25/04/2011 07:47:14	27/04/2011 10:06:08		

Descrição	Data	Documento	Nº do Doc	Origem
1 - Envio da Folha de Rosto pela Internet	25/04/2011 07:46:28	Folha de Rosto	<b>FR – 421440</b>	Pesquisador
2 - Recebimento de Protocolo pelo CEP (Check-List)	25/04/2011 07:47:14	Folha de Rosto	0137.0.133.000-11	CEP
3 - Protocolo Aprovado no CEP	27/04/2011 10:24:33	Folha de Rosto	0137.0.133.000-11	CEP

Fonte: <http://portal2.saude.gov.br/sisnep>

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA/  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Profª Dra. Doralúcia Pedrosa de Araújo  
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa

**ANEXO B - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL****.UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA-UEPB  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE-CCBS  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM****TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado Estado Nutricional, Prática de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Acadêmicos de Enfermagem desenvolvido pelo aluno Marcelo Montino de Souza do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da professora Jacqueline Santos da Fonsêca Almeida Gama.

Campina Grande, 12 de Abril de 2011

---

Chefe do Departamento de Enfermagem