**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA NO ESTADO DA PARAÍBA**

**RESUMO**

O ingresso do estudante na universidade é um período marcado por muitas alterações, consequentemente, faz com que sejam mais vulneráveis às pressões impostas pela sociedade em relação aos aspectos corporais. O objetivo do estudo é estimar o estado nutricional e identificar alterações com a utilização do índice de Massa Corporal e Circunferência da Cintura em estudantes do curso em Bacharelado de Nutrição em uma instituição privada no estado da Paraíba. Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo com abordagem quali-quantitativa. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba, UEPB (CAAE: 24763819.0.0000.5187). A amostra foi composta por 31 indivíduos, segundo a classificação do IMC, mais da metade das estudantes apresentaram adequação do índice de massa corporal, analisando a medida da circunferência da cintura observou-se prevalência de ausência de riscos para doenças cardiovasculares. Em contrapartida, 38,72% apresentava alguma alteração no estado nutricional, como também em alguns estudos realizados com estudantes do curso de nutrição. Foi encontrada uma prevalência do estado nutricional desejável (eutrófico), além disso, baixo risco para doenças cardiovasculares.

**Palavras-chave:** Estudantes, Desnutrição, Eutrófico.

1. **INTRODUÇÃO**

O ingresso do estudante na universidade é um período marcado por alterações físicas, ambientais, nutricionais e psicológicas. Podendo manifestar sintomas como: ansiedade, gerada pelos exames e pelas atividades sociais, baixa autoestima, depressão, entre outras alterações psicológicas a níveis elevados sendo relacionadas a condições de adaptação e diversas exigências que surgem ao longo da graduação, consequentemente, faz com que os estudantes sejam mais vulneráveis às pressões impostas pela sociedade em relação aos aspectos corporais (LANTYER *et. al*, 2016; SOUZA, 2017).

Nesse contexto, em busca dos padrões inatingíveis de beleza, no qual são disseminados pela sociedade em seu meio de comunicação, persuadindo que são ideais para realização de felicidade e satisfação corporal, consequentemente, acarreta em muitos jovens estudantes ou não alterações no comportamento alimentar, como também, em seu estado nutricional (FERNANDES *et al*., 2017).

Essas alterações no comportamento alimentar podem ocasionar os transtornos alimentares, por sua vez, caracterizados como um distúrbio psiquiátrico onde são todos aqueles que apresentam alterações grave na conduta alimentar. Apresentam sérias complicações clínicas, e essas, de acordo com Cuppari (2019), são devidas ao comprometimento do estado nutricional, levando a disfunções no controle de peso e forma corporal que levam a sérios prejuízos clínicos, psicológicos e convívio social (ALVARENGA *et. al*., 2016).

Estudos recentes mostram que estudantes acadêmicos apresentam risco aumentado para o aparecimento de distúrbios alimentares, devido a suas atividades rotineiras. Além disso, graduandos do curso de Nutrição ainda tem outro fator a considerar, que é o convívio destes com os alimentos e seu pensamento em relação ao aspecto exterior, atribuindo grande relevância à boa aparência e relacionando-a com seu sucesso profissional (CRUZ *et. al,* 2018).

Nessa perspectiva, essas alterações nutricionais corroboram para o aumento do índice do sobrepeso e da obesidade, aumentando assim o risco de ocorrência de doenças crônicas, como a hipertensão arterial, o diabetes, o câncer e as doenças cardiovasculares (MOREIRA *et. al,* 2017). Frente à situação atual, o presente estudo tem como objetivo estimar o estado nutricional e identificar alterações com a utilização do índice de Massa Corporal e Circunferência da Cintura em estudantes do curso em Bacharelado de Nutrição em uma instituição privada no estado da Paraíba.

1. **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo com abordagem quali-quantitativa. Este estudo utiliza dados oriundos da pesquisa cientifica, intitulada “Análise de Diferentes Graus de Compulsão Alimentar e seu Impacto na Qualidade de Vida e Nutricional”, sendo esta realizada no município de Campina Grande – Paraíba no ano de 2019.

A pesquisa foi realizada entre os meses de setembro a novembro, com estudantes do sexo feminino, na faixa etária de 18 a 59 anos, de forma aleatória, com seleção por conveniência, sendo incluídas todas aquelas que estavam regularmente matriculadas no ano de 2019 na instituição privada, onde foi realizada a coleta de dados, e aceitaram participar livremente da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (*TCLE)*. Foram excluídos homens, idosos (>60 anos), as mulheres que não compareceram para a coleta dos dados no dia previamente agendado, totalizando uma amostra final de 31 participantes.

A respeito dos dados antropométricos, a aferição das medidas seguiram os procedimentos recomendados pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2006). O peso foi aferido utilizando-se uma balança eletrônica portátil, devidamente calibrada, com capacidade de 150 quilogramas (kg) e graduação de 100 gramas (g) com o indivíduo descalço, utilizando o mínimo de acessórios e roupas possíveis, de preferência leves, com o pé posicionado no centro da balança, com o peso distribuído igualmente em ambos os pés. Para a aferição da altura foi utilizado um estadiômetro portátil para adultos, com trena retrátil, de extensão até 210 cm com precisão de 0,1 cm. A estatura de cada pessoa foi registrada em centímetros e com o participante descalço, posicionado no centro do aparelho, com pernas e pés paralelos, peso distribuído em ambos os pés, braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para a superfície vertical do estadiômetro (SAMPAIO, 2012).

O *índice de massa corporal (*IMC) foi obtido pela razão do peso em quilogramas pelo quadrado do valor da estatura em metros, sendo classificado de acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2006). A circunferência da cintura (CC) foi obtida pela medida da distância ao redor da menor área abaixo da caixa torácica e acima do umbigo, utilizando uma fita inelástica (SAMPAIO, 2012).

Para a análise dos dados foram realizadas distribuições absolutas, percentuais e as medidas estatísticas: média, mediana e desvio padrão. A digitação de todos os dados foi realizada na planilha *Microsoft EXCEL* e os cálculos estatísticos com o auxílio do *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Esta pesquisa foi devidamente aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba, UEPB (CAAE: 24763819.0.0000.5187).

1. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra foi composta por 31 indivíduos, de acordo com as características sociodemográficas da população, todas do sexo feminino, com predomínio de idade entre 17 a 25 anos (67,74%) e cor da pele parda (61,19%). Quanto ao tipo de ocupação 61,19% relataram ser apenas estudante. O consumo regular de bebida alcoólica foi de 29,03%, e apenas 35,48% da população conseguia dormir 8 horas ou mais de sono por dia.

O organismo humano precisa em média de oito horas de sono por noite para recuperar as energias (WATSON, 2017). Foi observado em um estudo (SANTOS *et al*., 2016), com 204 estudantes no qual foi analisado a qualidade de sono, constatou-se, tanto aqueles que estudavam (24,51%) quanto para aqueles que estudavam e trabalhavam (59,80%), alteração no ciclo circadiano implicando em maior frequência de sintomas de má digestão cefaleia, sonolência na aula e insônia.

Analisando o estado nutricional, segundo a classificação do IMC, descrito na Tabela 1, mais da metade das estudantes apresentaram adequação do índice de massa corporal (61,29%) com média de IMC de 21,20 kg/m², em contrapartida, 38,72% apresentava alguma alteração no estado nutricional, sendo 12,90% estava abaixo do peso adequado, IMC médio de 17,42kg/m² e 25,81% com excesso de peso, sendo que 16,13% estavam com sobrepeso (IMC médio de 27,41 kg/m²) e 9,68% com obesidade, onde o IMC médio era de 31,96 kg/m², configurando obesidade grau I.

Resultado semelhante foi encontrado no estudo realizado por Cruz *et al*. (2018), tinham como objetivo de avaliar as características do estado nutricional de 25 estudantes do curso de nutrição, após a realização da avalição antropométrica averiguaram que mais da metade da amostra encontrava-se em estado nutricional desejável (eutrofia) 71%.

Corroborando os resultados do estudo anterior, Gonçalves (2019) realizou uma pesquisa também no estado da Paraíba, ao analisar estudantes dos cursos de nutrição, enfermagem e farmácia, foi detectado que o diagnóstico nutricional apresentou prevalência para eutrofia, principalmente para estudantes do curso de nutrição do sexo feminino.

**Tabela 1** - Perfil nutricional segundo IMC e CC, n=31.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Estado nutricional (IMC kg/m²)** | **N** | **%** | **(M ± DP)** |
| Baixo peso | 4 | 12,90 | 17,42 ± 0,16 |
| Eutrofia | 19 | 61,29 | 21,20 ± 1,52 |
| Sobrepeso  Obesidade | 5  3 | 16,13  9,68 | 27,41 ± 1,07  31,96 ± 1,74 |
| **Circunferência da cintura (cm)** | **N** | **%** | **(M ± DP)** |
| Normal | 20 | 64,51 | 68,17 ± 4,90 |
| Risco Elevado | 4 | 12,99 | 82,00 ± 1,33 |
| Risco Muito elevado | 7 | 22,5 | 95,43 ± 4,90 |

IMC: Índice de massa corporal; N: número de participantes; %: porcentagem; M ± DP: média ± desvio padrão.

Como a distribuição de gordura é um indicador de risco, as medidas de circunferências ou de cintura podem ser utilizadas, sendo assim a CC é uma medida para analisar a adiposidade central relacionada a complicações metabólicas, dessa forma, podendo fornecer informações acuradas sobre acúmulo de gordura, apresenta-se como uma ferramenta de fácil aplicabilidade e baixo custo.

Analisando a medida antropométrica da circunferência da cintura, 64,51% apresentou ausência de risco para doenças cardiovasculares (DCV), 12,99% encontrava-se em risco elevado e 22,5% estavam em risco muito elevado. Evidenciando que apesar da maioria apresentar valores adequados para circunferência da cintura uma parcela significativa encontra-se em risco.

Em um estudo realizado por Silva *et al*. (2019), no estado do Mato Grosso do Sul com 358 estudantes, foi realizado uma avaliação antropométrica para averiguar o estado nutricional e detectaram para CC prevalência de ausência de riso para DCV. Complementando, na pesquisa de Cruz *et al*. (2018), também foi encontrando um valor significativo para ausência de risco de DCV utilizando a CC.

1. **CONCLUSÃO**

Foi encontrada uma prevalência do estado nutricional desejável (eutrófico), além disso, baixo risco para doenças cardiovasculares em estudantes de nutrição. Em contrapartida, uma parcela significativa manifestou alterações no diagnóstico nutricional como também risco para doenças cardiovasculares. Dessa forma, este estudo chama atenção para parcela de estudantes jovens desenvolvendo precocemente um diagnóstico indesejável. Baseado nisso, a criação de um estudo maior e o aperfeiçoamento de centros de atividades físicas dentro das universidades, auxiliado com influência da mídia em difundir hábitos alimentares adequados e quebrar paradigmas de um padrão inatingível de beleza, são medidas importantes direcionados à prevenção de alterações nutricionais.

1. **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIRMEMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental.** São Paulo, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde**. Resolução n. 466. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

CRUZ, T.R.; SOUZA, C.T.; FRANCISQUETI, F.V.; SOUZA, D.C. Verificação do Estado Nutricional de Estudantes do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru-SP com Enfoque na Ortorexia**.** [**RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**](https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=22304), v[. 12, n. 76,](https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/521780) p. 1119-1128, 2018.

CUPPARI, L. **Nutrição Clínica no Adulto**. 4 ed. Barueri: Manole, 2019.

FERNANDES, A. C. C. F.; SILVA, A. L. S.; MEDEIROS, K. F.; QUEIROZ, N.; MELO, L. M. M. Avaliação da auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11. n. 63. p. 252-258, 2017.

GONÇALVES, C. **Estado Nutricional e do Comportamento Alimentar dos Estudantes dos Cursos da Saúde do Centro de Educação d Saúde da UFCG – Cuité/PB**. 2019 Monografia (Graduação de Nutrição). Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2019.

LANTYER, A. D. S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G. D.; PADOVANI, R. D. C.; VIANA, M. D. B. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

MOREIRA, D. E.; PINHEIRO, M. C.; CARREIRO, D L.; COUTINHO, L. T. M.; ALMEIDA, K. T. C. L.; SANTOS, C. A.; COUTINHO, W. L. M.; RICARDO, L. C. P. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição,** São Paulo, SP, v. 8, n. 1, p. 18-25, jan./jun. 2017.

SAMPAIO, L. R; **Avaliação nutricional**/ Série Sala de aula, 9– Salvador: EDU FBA, 2012.

SANTOS T.C.M.M; MARTINO M.M. F; SONATI J. G; FARIA A. L; NASCIMENTO E. F. A. Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem Sleep quality and chronotype of nursing students. **Acta Paul Enferm.,** v. 29, n. 6, p. 658-63, 2016.

SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2017.

WATSON, A. M. **Sleep and Athletic Performance.** Current Sports Medicine Reports, v. 16, n. 6, p. 413-418, 2017.

WHO, WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Child growth standards: Length/height-for- age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for height and body mass index-for-age**. Methods and development. Geneva (SWZ), 2006.