

Aumento de peso em discentes do curso de Gastronomia

Marla Miranda¹, Euzélia Souza².

1 Bacharela em Gastronomia. Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia. marla-gb@live.com

2 Professora Mestra. Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia. euzeliasouza@yahoo.com.br

Palavras chaves: Gastronomia, saúde, alimentação, obesidade, alunos.

INTRODUÇÃO

A obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) afirma que há uma projeção de que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões obesos. ⁽¹⁾

Tendo em vista que o início da idade adulta é crucial para o desenvolvimento de hábitos alimentares que serão decisivos na qualidade de vida, é imprescindível atentar-se para o aumento de peso entre jovens, em especial os que estão iniciando a vida acadêmica ⁽²⁾. Estudos realizados com universitários demonstram que durante a formação acadêmica este grupo está propenso a comportamentos de risco à saúde, como a alimentação inadequada, consumo de bebidas alcoólicas e inatividade física ⁽³⁾⁽⁴⁾.

Desse modo, os estudos sinalizam a importância de pesquisas que analisem os determinantes destes comportamentos alimentares que podem comprometer a saúde destes sujeitos e as atividades cotidianas, como a formação acadêmica. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é compreender os fatores relacionados ao aumento de peso em estudantes do curso de Gastronomia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização deste estudo foi aplicado um questionário, cada participante informou o peso (atual e ao iniciar a graduação), altura – onde obteve-se subsídios para classificar o Índice de Massa Corporal (IMC) de participante com os critérios da Organização Mundial de Saúde ⁽⁵⁾ -, sexo, ano de ingresso, semestre cursado no momento do desenvolvimento da pesquisa.

A frequência alimentar foi avaliada a partir do questionário do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL). Onde o consumo de determinados grupos de alimentos considerados saudáveis (frutas/suco *in natura*, hortaliças e

leguminosa) e não saudáveis (refrigerantes/sucos artificiais, alimentos fontes de gordura saturada; leite integral e bebidas alcoólicas) classifica o entrevistado como ‘não consome’, ‘baixo consumo’, ‘médio consumo’, ‘alto consumo’ ⁽⁶⁾.

Para avaliar o nível de atividade física, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi aplicado, de modo que classificasse o participante nas seguintes definições: sedentário; insuficientemente ativo A – mínimo 10 minutos contínuos de atividade física; insuficientemente ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A; ativo e muito ativo ⁽⁷⁾.

Os dados coletados foram organizados em planilhas no Microsoft Excel, e analisados estatisticamente pelo “software SPSS for Windows versão 22.0”.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia, conforme as normas da Resolução 196 de 10/10/1996 com parecer número 2.932.355.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com um total de 40 entrevistados, destes, 24 eram do sexo masculino e 16 do sexo feminino, representando respectivamente, 60% e 40% da amostra, os resultados se assemelham ao de Dourado (2016), quando em sua pesquisa que traçou o perfil do egresso do curso de Gastronomia da UFBA. Dos 40 entrevistados, 19 estão acima do peso: 13 são do sexo masculino e 6 do sexo feminino; e 6 participantes estão abaixo do peso: 4 mulheres e 2 homens.

Foi possível identificar que 87,5% dos participantes aumentaram de peso durante o período da graduação, sendo que todas as 16 mulheres entrevistadas afirmam oscilação de peso para cima, já para os 24 entrevistados do sexo masculino, apenas 3 não apresentaram ganho de peso e 2 tiveram diminuição no período em questão, ambos os sexos tiveram a maior variação de 3kg. A média total de

ganho de peso é de 5kg, sendo o 5º semestre o de maior ganho com uma média de 7kg. Portanto, a maior média encontra-se no 5º semestre, este que segundo a matriz curricular disponível no Sistema de Administração Acadêmica (SIAC) é o único semestre em que o discente tem a totalidade de matérias práticas, ou seja, em laboratório com degustação ao final da aula.

Dentre os alimentos considerados como não saudáveis, os mais consumidos são o leite integral (42,5%) e a carne com gordura aparente (32,5%). Resultado similar em estudo realizado por Claro (2015) onde 6 a cada 10 brasileiros referiram consumir leite integral; e 4 a cada 10 referiram consumir carne ou frango com excesso de gordura⁽⁹⁾. Para os alimentos considerados saudáveis, 25% afirma não consumir ou ter baixo consumo de frutas ou sucos naturais e 22,5% refere ter baixo consumo de leguminosas, estas que fornecem cerca de 25% de proteína, 10-15% de hidratos de carbono, minerais como cálcio e fósforo, vitaminas hidrossolúveis e flavonoides⁽¹⁰⁾.

O grupo de discentes considerados como ‘ativo’ obteve um total de 16 entrevistados, em seguida, o grupo ‘insuficiente ativo A’ com 11 participantes, após o grupo ‘sedentário’ com 5 participantes e os grupos ‘muito ativo’ e ‘insuficiente ativo B’ com 4 classificações cada. 50% estão entre os fisicamente ativos e 50% não estão. Quando o nível de atividade física é relacionado ao sexo, observa-se que o nível de sedentarismo é maior entre as mulheres (3) do que o de homens (2), mesmo estando em menor número. Este resultado diverge ao de Carvalho (2016), onde constatou que as mulheres são menos sedentárias (33,3%) do que os homens (66,7%)⁽¹¹⁾.

CONCLUSÃO

Esta pesquisa evidencia o ganho ponderal dos alunos durante a graduação de Gastronomia na Universidade Federal da Bahia. No 5º semestre há um aumento significativo de peso em discentes regulares, e é neste mesmo semestre que em sua totalidade o aluno frequenta as matérias práticas obrigatórias, podendo modificar a rotina do discente. Ademais, o padrão alimentar dos estudantes de gastronomia é caracterizado pela ingestão de alimentos do tipo que não são considerados saudáveis como carnes com gordura aparente e leite com teor de gordura integral. E apenas 50% dos entrevistados atinge o nível de atividade física esperado. Estas alterações observadas no consumo alimentar e no estilo de

vida, são variáveis que estão associadas ao aumento do risco de ganho de peso entre os universitários, sendo a ingestão de energia maior, e o gasto calórico menor. Além disto, a constatação do ganho de peso durante todo o curso, em especial o 5º semestre, é um achado importante neste estudo, visto que o discente passa a engordar por hábitos que podem ser mudados, fazendo dos estudantes de Gastronomia da UFBA público-alvo para o desenvolvimento de estratégias de prevenção para o ganho de peso, que envolvam, principalmente, atividade física regular e bons hábitos alimentares. No entanto, estudos futuros que avaliem o ganho de peso e seus fatores de risco em estudantes de Gastronomia são necessários, com o objetivo de comprovar cientificamente se este ganho ocorre também por conta das degustações em laboratórios e se em outros cursos de Gastronomia há evidências do aumento ponderal de peso.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- (1) MELO, Maria Edna de. Números da obesidade no Brasil. 2009.
- (2) MARTINS, M. PA, exc. de peso e nível de at. fís. em est. de univ. pública. 2010
- (3) SOUSA, T. Inatividade fís. em univ. bras.: uma rev sist. R. Br. de Ciência e Saúde, 2011.
- (4) PIRES, C.; MUSSI, F. Excess weight in nursing jr. and snr undergraduate students, 2016.
- (5) World Health Organization. Global recom. on phy. act. for health. Geneva, 2010.
- (6) VIGITEL. Vig. de fat. de risco e proteção para do. crônicas por inquérito tele., 2013.
- (7) IPAQ. Guidelines for Data Processing and Anal. of the Inter. Phy. Act. Quest., 2004
- (8) DOURADO, T. Perfil de egressos do curso de gast. da univer. fed. da bahia: um estudo preliminar, 2016.
- (9) CLARO, R. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 2015.
- (10) DELGADO, A. Leguminosas na dieta mediterrânea, segurança, sustentabilidade. 2016.
- (11) CARVALHO, A. Nível de atividade física, capacidade cardiorrespiratória e estilo de vida em estudantes universitários. 2016.