

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) NA ZONA DA MATA MINEIRA

Mírian Aparecida Brandão Louzada ¹

Vanessa Soraia Dutra ²

Wederson Rafael Fraga³

Sérvulo Francklin de Oliveira⁴

Osmar Francisco Fernandes de Castro⁵

André Salustiano Bispo⁶

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira ⁷

deyliane.pereira@hotmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO:

Esse estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional de graduandos em educação física. A pesquisa foi quantitativa do tipo descritiva, onde foram avaliados acadêmicos do curso de Educação Física, de uma Instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira. Os universitários responderam os seguintes questionários: questionário de caracterização, questionário internacional de atividade física e a escala de conhecimento nutricional. Aplicados os questionários tivemos os seguintes resultados: a maioria é do sexo masculino (54,2%), praticam atividade física pelo menos duas vezes na semana (83,3%) e possuem conhecimento nutricional moderado (56,90%).

¹ Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

² Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

³ Graduação em Educação Física pela Faculdade Univértix. Pós-graduação em Fisiologia e Treinamento Aplicado em Atividades de Academias e Clubes pela Faculdade Univértix. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁴ Graduação em Educação Física pela UFV. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade pela UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁵ Bacharel em Fisioterapia pela UNIFAMINAS. Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade Univértix. Mestrando em Educação pela Universidad de la Empresa. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁶ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – Univértix – Matipó.

⁷ Doutoranda em Ciência da Nutrição PPGCN/UFV. Mestre em Educação Física na UFV/UFJF-MG - Professora da Faculdade Vértice – Univértix – Matipó.

Conclui-se que os estudantes precisam adotar estilos de vida ativo e saudável para que os escores de conhecimento nutricional estejam adequados, a fim de reduzir a prevalência de doenças metabólicas.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição, atividade física, estudantes universitários.

1. INTRODUÇÃO

Em 2008 as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) constituíram 63% das mortes no mundo todo. No Brasil, o número também é alto, tendo chegado a 72% das causas de óbitos em 2014. As doenças cardiovasculares são apontadas como as principais causas de morte no mundo, um ranking potencialmente imutável, segundo as prospecções para o ano de 2030. As mortes no mundo, têm as DCNT como a primeira causa, com o agravante da predominância de mortes prematuras, especialmente em se tratando de grupos populacionais menos favorecidos economicamente (MELO *et. al.*, 2019).

Prevalentes na população, as doenças cardiometabólicas constituem de importante elemento desse quadro epidêmico e englobam a obesidade, a diabetes e a hipertensão arterial, as quais são consideradas fatores de riscos para doenças cardiovasculares como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) o infarto do miocárdio e a doença arterial periférica (CUREAU, DUARTE e TEIXEIRA, 2019).

A inserção no ensino superior pode ser demarcada por aspectos como a transição entre a fase da adolescência e a fase adulta, novas necessidades e mudanças na vida familiar, responsabilidades por gestão de finanças, por moradia e alimentação, quando é necessário mudar-se para estudar, por exemplo, além da adaptação, propriamente dita, à novas regras impostas pelo ensino superior. A exposição dos alunos a esses fatores, atrelada a aspectos psicológicos/emocionais, os predispõe a constituir um grupo de risco para o desenvolvimento de determinadas doenças, dentre as quais estão as DCNT (MACEDO *et. al.*, 2019).

Há vários indicativos de que o estudante tem comportamentos prejudiciais a uma qualidade de vida saudável, dentre eles podemos citar o sedentarismo, hábitos alimentares ruins, e o consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas, dentre outros. Muitas das vezes os jovens sabem dos riscos que os cercam, mas a necessidade de estar entre os padrões ditos por certos grupos impedem que eles procurem meios que os levem a um estilo de vida mais saudável. Paralelo a isso, a responsividade emocional dos jovens às novas circunstâncias ou às pressões cotidianas também pode

influenciar em seus padrões comportamentais (GRIGOLLO *et al*, 2012; SANTANA, *et. al.* 2017).

Diante desse contexto, percebe-se que a condição de estudantes universitários os torna vulneráveis aos fatores de risco. Outrossim, se constata que pelo caráter comportamental e a possível reatividade à informação, por parte do problema, há alternativas para esse grupo de risco, tendo em conta as possibilidades de intervenções tempestivas, partindo do autoconhecimento, da reavaliação dos hábitos e a escolha por condutas mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos, o entendimento da necessidade e a observância do consumo de alimentos saudáveis (TELIS, *et. al.* 2018).

Barbosa, Vasconcelos, Correia e Ferreira (2016) definem o conhecimento como sendo uma informação factual e interpretativa que gera compreensão e entendimento. Existem para psicologia cognitiva dois tipos distintos de conhecimento: o primeiro, sendo declarativo, fala dos fatos e das coisas, determina que os comportamentos das pessoas podem ser alterados de acordo com o meio onde se vive; já o segundo, é processual e trata de que forma as ações são executadas.

Se tratando da alimentação, o primeiro passo que se deve dar para que ocorram mudanças nos hábitos alimentares é ter conhecimento do que se deve comer e conscientizar da importância de uma boa alimentação, ou seja uma alimentação saudável. Ainda é muito delicada a relação entre o que as pessoas sabem e o que elas fazem, quando uma pessoa deseja mudar, o conhecimento se torna apenas aliado, tendo em vista que o mesmo raramente provoca mudança no comportamento (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016).

Neste contexto pode-se entender que o conhecimento sobre uma boa alimentação passa por um processo cognitivo de cada indivíduo, podendo ter ou não ligação com a seleção dos alimentos e com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016). Logo, pode-se dizer que o conhecimento nutricional é relevante porque o nível de conhecimento pode ou não estar relacionado com o comportamento das pessoas, a julgar pelo interesse daquelas que, além de conhecer, estão dispostas à mudança de um padrão alimentar inadequado e igualmente proporcionar alterações no estado nutricional.

Sendo assim, tem-se como questão norteadora: qual será o nível de atividade física e conhecimento nutricional dos graduandos em Educação Física de uma

instituição de ensino superior localizada na Zona da Mata Mineira? Esse estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional de graduandos em educação física.

Estudos como este são importantes, pois demonstram de que forma o profissional de educação física poderá contribuir para que os estudantes universitários tenham noção sobre o nível de atividade física associada ao conhecimento nutricional, auxiliando com informações obtidas através das análises e interpretações de dados coletados através de questionários. Desse modo, os profissionais de educação física enquanto orientadores e agentes transmissores de informação podem intervir de forma a orientar os acadêmicos a optar por uma alimentação adequada e equilibrada, juntamente com a prática regular de atividade física, para uma melhora global na qualidade de vida.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

Atualmente, a sociedade moderna apresenta aspectos de complexa conscientização sobre a necessidade, assim como a prática ativa, de treinos e atividades físicas corporais. Com os avanços industriais e tecnológicos, muitos suprimiram a prática de funções físicas e deixaram de lado a participação em atividades físicas, recreativas e esportivas. Diante disso, várias consequências prejudiciais marcaram o desenvolvimento de crianças e adolescentes, causando manifestação de várias doenças crônicas não transmissíveis (MOLINARI, 2000).

De acordo com Heyward (2004) não se pode esperar que o corpo humano funcione normalmente e permaneça saudável por um longo período quando ele é inadequadamente utilizado. A ausência da prática regular de atividade física induziu ao aumento de doenças crônicas. Sendo assim pessoas que não se exercitam regularmente mostram maior risco de apresentar doenças crônicas como cardiopatia coronariana, hipertensão, hipercolesterolemia, câncer, obesidade e distúrbios musculoesqueléticos.

A informação acerca da prevalência de fatores de risco para doença crônica não transmissível pode alertar estudantes, educadores e gestores de educação para a importância da elaboração de programas de prevenção. Programas incentivando a adoção de hábitos de vida saudáveis voltados não só para a comunidade universitária, mas para a população em geral, podem contribuir para a promoção de qualidade de

vida e redução de ocorrência de doenças e de complicações evitáveis, proporcionando ao graduando a possibilidade de transformar a sociedade onde está inserido (MARTINS *et al*, 2009).

De acordo com Melo *et al* (2016) o hábito da prática de atividade física é entendido como um importante atuante não farmacológico na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, destacando que a prática regular de atividade física traz várias melhorias relacionadas à saúde, bem como redução do risco de morte por enfermidades cardiovasculares em 35% e 33% em todas as suas causas. Porém a ausência de atividade física se apresenta como atual e crescente iminência à saúde pública.

A falta de prática de exercícios físicos na adolescência intervém sobre o hábito de atividade física na fase adulta e está diretamente relacionada com alterações cardiometabólicas e doenças contraídas ao longo da existência. O estilo de vida inativo conduz para maior risco de desenvolvimento de doença arterial coronária, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, assim como outras enfermidades.

De acordo com Mello *et al* (2016), os estudantes universitários vêm apresentando um nível aumentado de comportamento de risco para a saúde, como o consumo de tabaco e bebida alcoólica, caracterizando maior suscetibilidade aos comportamentos negativos para a saúde. Além disso, pesquisadores tem relatado que os alunos após término do ensino médio reduzem significativamente o nível de atividade física ao entrarem na Universidade. Os estudos ainda demonstram que os estudantes universitários estão expostos a circunstâncias estressantes do dia a dia, como concorrência, acúmulo de tarefas acadêmicas, avaliações e perspectiva aumentada quanto sua inserção no mercado de trabalho.

O Brasil e vários países da América Latina experimentaram, nos últimos 20 anos, uma acelerada mudança nutricional, a qual se refere a alterações no perfil nutricional da população, caracterizada pela redução da prevalência de desnutrição e aumento da prevalência da obesidade (SOUZA, 2012).

A essa mudança no perfil nutricional é destacado como causa, e consequência, a transição epidemiológica, marcada por um modelo polarizado de transição que se caracteriza pela coexistência de doenças infecciosas e não transmissíveis. As características e os estágios de desenvolvimento da transição nutricional diferem

entre os vários países da América Latina, sendo ressaltado o marcante aumento na prevalência de obesidade nos diversos subgrupos populacionais para quase todos eles. Confirmando os dados das pesquisas nacionais, estudos mostram que o alto consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e a influência da família na criação dos hábitos alimentares, juntamente com o sedentarismo, favorecem o aparecimento da obesidade (SOUZA, 2012).

3. METODOLOGIA

A pesquisa é quantitativa do tipo descritiva, onde Lakatos e Markoni (2011) afirmam que esse tipo de pesquisa é uma descrição objetiva, sistematizada e quantitativa do conteúdo evidente da comunicação. Ainda de acordo com os autores acima, o objetivo desse tipo de pesquisa é aferir e permitir o uso de pressuposições, uma vez que os resultados são definidos e menos passíveis de erros de interpretação.

O local de realização foi uma instituição de ensino superior da Zona da Mata Mineira e foram aplicados questionários para aferir nível de atividade física e conhecimento nutricional de 115 estudantes universitários, de ambos os sexos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado.

Os universitários foram avaliados de acordo com as respostas fornecidas através dos seguintes questionários: questionário de caracterização, questionário internacional de atividade física (PARDINI *et al*, 2018) e a escala de conhecimento nutricional (SCAGLIUSI, *et al* 2006). Sendo assim, o questionário internacional de Atividade Física, é a versão curta, contendo 4 perguntas com questões a e b, com o objetivo de saber quais atividades físicas fazem parte do cotidiano dos acadêmicos e o tempo de duração.

Já o questionário sobre a escala de conhecimento nutricional contém 12 perguntas, sendo 10 questões fechadas e 2 questões abertas, com o intuito de saber sobre o conhecimento nutricional prévio dos avaliados.

A escala de conhecimento nutricional tem três partes: a primeira delas menciona 4 pontos sobre doenças e dietas, onde 2 delas cita o câncer; a segunda parte relaciona fibras e lipídeos nos alimentos; a terceira fala sobre do quanto de frutas e hortaliças uma pessoa deve consumir. (SCAGLIUSI, *et al* 2006).

As respostas certas estão grifadas e correspondem cada uma, a um ponto. Os pontos serão somados para perfazer a pontuação total. a 1 ponto para a menção de

três das seguintes doenças: obesidade, doenças carenciais, transtornos alimentares, cardiopatias, diabetes, hipertensão, doenças hepáticas, doenças renais, osteoporose, doenças gastrintestinais. (SCAGLIUSI, *et al* 2006).

É relevante deixar claro que antes de responder ao questionário, os estudantes foram submetidos ao conhecimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e depois de concordar, assinará o termo e responderá aos mesmos.

A análise dos dados foi pela estatística descritiva que segundo Chehuen Neto (2012) esse tipo de análise apresenta as particularidades de uma determinada população, podendo dessa forma, reconhecer as características e proporção de um problema, possibilitando assim uma visão mais ampla do assunto. Em um primeiro momento os questionários foram digitados no Microsoft Excel, posteriormente foi verificada a consistência dos dados e realizados os cálculos de média e desvio padrão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a realização da análise e discussão dos dados identificados foram levados em consideração à idade média dos acadêmicos, o sexo, o nível de prática de atividade física, e através do questionário da escala de conhecimento nutricional pôde ser observado a relação do conhecimento nutricional dos alunos (tabela 1).

Tabela 1: Informações quanto ao sexo, acadêmicas e de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado, de uma instituição de ensino superior na Zona da Mata Mineira. 2019.

Características	%
Sexo	
Feminino	45,8
Masculino	54,2
Período de curso	
2º período	19,1
3º período	19,1
4º período	4,3
5º período	2,1
6º período	19,1
7º período	6,4
8º período	29,8
Prática de atividade física	
Sim	83,3
Não	16,7
Atividade Física (vezes por semana)	
Não pratica	16,7
1 vez	12,5
2 vezes	29,2
3 vezes	11,1
4 vezes	9,7

5 vezes	13,9
6 vezes	2,8
7 vezes	4,2

A idade média dos 73 acadêmicos que responderam ao questionário é de 21,09 (DP= $\pm 0,26$) anos, sendo que a maioria deles é do sexo masculino com 54,2%. Quanto ao resultado da prática de atividade física pelos acadêmicos, foi identificado que 83,3% pratica atividade física por no mínimo duas vezes na semana.

De acordo com Salles-Costa *et al* (2003), o sexo masculino pode levar vantagem sobre o feminino devido a dupla jornada de trabalho que a maioria das mulheres desempenham, fazendo assim com que as mesmas tenham menos tempo para se dedicar aos exercícios.

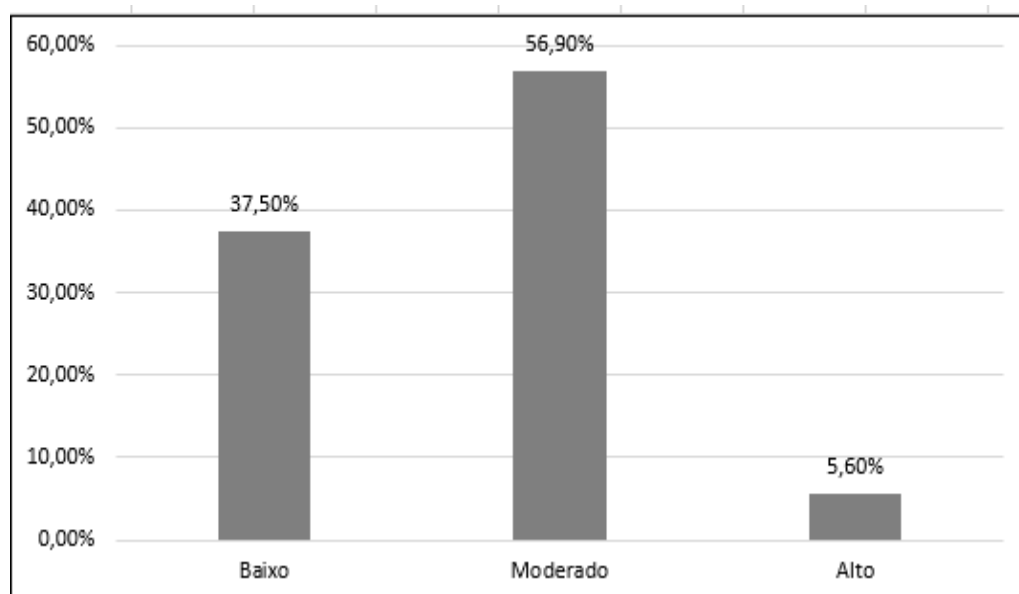


Figura 1: conhecimento nutricional, categorizado por nível de conhecimento, dos acadêmicos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado, de uma instituição de ensino superior na Zona da Mata Mineira. 2019

A figura 1 mostrou que a maioria com 57,60% do público que participa da pesquisa tem apenas um grau de conhecimento nutricional moderado enquanto a figura 2 mostrou que 42,40% das mulheres tem um baixo conhecimento nutricional enquanto os homens com baixo conhecimento são de 33,30%, com conhecimento moderado estão as mulheres com 57,60% e os homens com 56,40%. Com alto grau de conhecimento nutricional apareceu somente o sexo masculino com 10,30%.

De acordo com (TRITSCHLER, 2003) os praticantes de atividade física regular apresentam um estilo de vida mais ativo e saudável, tendem a fumar menos e fazem

uma dieta mais equilibrada mantendo um menor peso e consequentemente diminuindo a gordura corporal em relação às pessoas sedentárias. Esses são alguns dos motivos pelos quais os profissionais de educação física devem incentivar e promover a prática de atividade física regular.

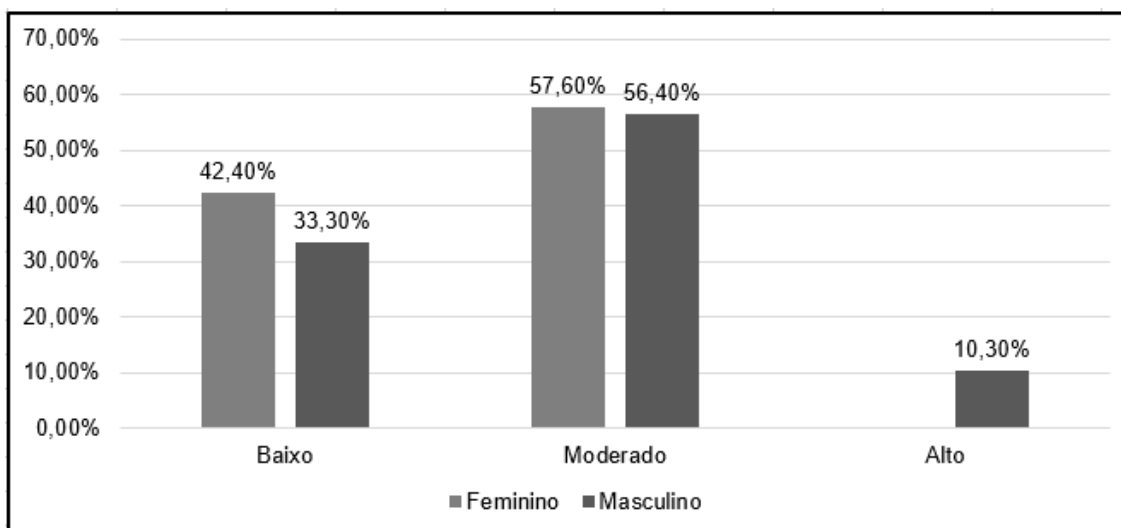


Figura 2: Conhecimento Nutricional, categorizado por sexo, dos acadêmicos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado, de uma instituição de ensino superior na Zona da Mata Mineira. 2019.

A melhora no nível de conhecimento nutricional pode estar relacionada a três fatores, o primeiro deles está ligado a prática de exercício físico, que influencia as pessoas a terem uma alimentação mais saudável, fazendo assim com que as pessoas que o praticam busquem também uma melhor alimentação. O segundo coloca o sexo feminino como parâmetro, pois esse grupo tende a buscar um perfil estético melhor. O terceiro fator influenciador está ligado ao nível de escolaridade do indivíduo, uma pessoa com um grau de escolaridade maior tende a buscar mais informações e tem um maior poder de entendimento mais apurado (CASTRO, DATTILO e LOPES, 2010)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do presente estudo, ainda em andamento, pôde ser constatado que o nível de conhecimento nutricional dos acadêmicos do curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física de uma instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira, é moderado e que os mesmos apresentam níveis distintos de práticas de atividades físicas, destacando que 83,3% tem o hábito de praticar atividade física pelo menos 2 vezes na semana.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, L. B.; VASCONCELOS, S. M. L.; CORREIA, L. O. S.; FERREIRA, R. C. **Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, p. 449-462, 2016.
- CHEHUEN NETO, J. A. **Metodologia da Pesquisa Científica: da graduação à pós-graduação.** 1ª Ed. Curitiba: Crv, 2012
- CUREAU, V. F.; DUARTE, M. P.; TEIXEIRA, S. F. Simultaneidade de comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários de baixa renda de uma cidade do Sul do Brasil. **Cad. Saúde Coletiva**, Set. 2019.
- GRIGOLLO, L. R. *et al.* **Aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida dos adolescentes do ensino médio da região do meio-oeste catarinense.** 2012. repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/92284. Acessado em 11/06/2019 as 16:27 horas.
- HEYWARD, V. H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas.** 4. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia Científica.** 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2011.
- MACEDO, S. T. T.; MUSSI, C. F.; PIRES, S. G. C.; TEIXEIRA, B. R. J.; PORTELA, P. P. Perfil alimentar, padrão clínico e de atividade física em universitários de enfermagem. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 35, n. 1, 2019.
- MARTINS, M. C. C. *et al.* Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 2, p. 192-199, 2010.
- MELO, A. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, n. 1, p. 2723, 2016
- MELO, C. S. P. S. *et. al.* Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos numa área urbana de pobreza do nordeste brasileiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, Ago. 2019.
- MOLINARI, B. **Avaliação médica e física para atletas e praticantes de atividades físicas.** São Paulo: Roca, 2000.
- PARDINI, R. *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2008.
- PILARSKI, E. **Reabilitação cardiovascular em diabéticos tipo 2, pós angioplastia coronariana percutânea.** 2013.

PIMENTEL, M. H.; MATA, M. A. P.; ANES, E. M. G. J. **Tabaco e álcool em estudantes: Mudanças do ingresso no ensino superior. Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 14, n. 1, p. 185-204, 2013.

SALLES-COSTA, R. *et al.* **Gênero e prática de atividade física de lazer. Cadernos de Saúde pública**, v. 19, p. S325-S333, 2003.

SANTANA, R. F.; SILVA, B. H. J.; ALVES, D. J.; GIACHINI, R. F.; LIMA, V. V. Repercussão do ambiente universitários em fatores comportamentais, bioquímicos e psicológico no Câmpus Araguaia. **Corixo – Revista de Extensão Universitária**, n.7, 2017.

SANTOS, C. S.; ISIDORO, L. C. R.; CRUZ, G. E. C. P. Fatores de risco para doença arterial coronariana em jovens: revisão integrativa da literatura brasileira. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v. 2, n. 2, p. 2, 2012.

SCAGLIUSI, F. B. *et al.* Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Revista de Nutrição**, v.19, n.4, 2006.

SOUZA, D. P. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de acadêmicos do curso de nutrição da Universidade Federal de Pelotas. **Clinical & Biomedical Research**, v. 32, n. 3, 2012.

TELIS, P. A.; PRETTO, B. D. A.; MASSAUT, B. K.; ANDERSSON, B. G.; CONTER, L. Perfil e hábitos alimentares de acadêmicos ingressantes do curso de nutrição de uma universidade do sul do Brasil. **Rev. Bras. de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 75, p. 859-866, Jan./Dez. 2018.

TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow & McGee**. Kathleen Tritschler; [Tradução da 5.ed. original de Márcia Greguol; revisão científica, Roberto Fernandes da Costa]. Barueri, SP: Manole, 2003).