

EXCESSO DE PESO E SEDENTARISMO EM ALUNOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA CIDADE DE CASCAVEL - PR

Matheus Zaror Klein ¹

Sabrina Weiler Gaio ¹

Daniela Miotto Bernardi ²

RESUMO

A obesidade é reconhecida como uma epidemia em vários países do mundo, incluindo-se o Brasil. Com prevalência aumentada, representa um dos grandes desafios da saúde pública para este milênio, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento. Tudo isso, é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna que com as mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Este artigo trata-se de um estudo descritivo e transversal de abordagem quantitativa no qual o objetivo é verificar a incidência de sobrepeso e obesidade em alunos de uma instituição de ensino superior da cidade de Cascavel-PR, bem como avaliar a presença de sedentarismo na população estudada e a relação existente entre estes dois fatores. Participaram da amostra 159 acadêmicos dos cursos de Nutrição e Educação Física sendo divididos por períodos onde somente foram avaliados os de primeiro ano de graduação e os últimos. Foram avaliados as medidas antropométricas (massa corporal e estatura corporal) e posteriormente foi avaliado também o Índice de Massa Corporal (IMC). Para classificar os indivíduos de acordo com o seu nível de atividade física foi aplicado o *International Physical Activity Questionnaire*, do inglês IPAQ. Percebe-se, por meio deste estudo que, de uma maneira geral, os dois cursos se assemelham entre si no IMC sendo classificados com Peso Normal, porém os indivíduos do curso de Educação Física possuem maiores níveis de atividade física.

Palavras-chave: IPAQ. Estado Nutricional. Educação Física

¹Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz

¹Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz

² Nutricionista, Doutora em Alimentos e Nutrição, Docente do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz

OVERWEIGHT AND SEDENTARISM IN STUDENTS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION FROM CASCAVEL - PR CITY

Matheus Zaror Klein ¹

Sabrina Weiler Gaio¹

Daniela Miotto Bernardi²

ABSTRACT

Obesity is recognized as an epidemic in a lot of countries around the world, including Brazil. With increased prevalence, it represents one of the major public health challenges for this millennium, both in developed and developing countries. All of this is a consequence of a new standard of living in modern society and, including the habits changing, it has resulted in an environment conducive to physical inactivity and, along with excessive and erroneous feeding, it has resulted into an incorrect lifestyle. This article is a descriptive and transversal study of a quantitative approach which the objective aims to verify the incidence of overweight and obesity in students of a higher education institution from Cascavel-PR city, as well as to evaluate the sedentarism presence in the studied population and the relation between these two factors. A total of 159 students from Nutrition and Physical Education courses composed the sample being divided into periods where only the first year of graduation and the last ones were evaluated. The anthropometric measurements (body mass and body height) were evaluated and the Body Mass Index (BMI) was later evaluated. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied to classify the students according to their level of physical activity. In this study, it is noticed that the two courses generally resemble each other in the BMI being classified with Normal Weight, but the students of the Physical Education course have higher levels of physical activity.

Keywords: IPAQ. Nutritional Status. Physical Education.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz

¹Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz

²Nutricionista, Doutora em Alimentos e Nutrição, Docente do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é reconhecida como uma epidemia em vários países do mundo, incluindo-se o Brasil. Com prevalência aumentada, representa um dos grandes desafios da saúde pública para este milênio, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento (MDS , 2012). Em 2010, a *International Obesity Task Force* (IOFT) aponta para a existência de mais de um bilhão de adultos com excesso de peso (IMC entre 25-29.9 Kg/m²), sendo 475 milhões considerados obesos (MDS , 2012). A prevalência da obesidade vem aumentando entre adultos, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento (IBGE , 2012). Atualmente, estima-se que mais de 115 milhões de pessoas sofram de problemas relacionados com a obesidade nos países em desenvolvimento (MDS , 2012).

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) com parceria do Banco Mundial e Ministério da Saúde nos anos de 2008-2009, revelou que cerca de 40% da população brasileira sofre com esta doença (IBGE, 2009). Dez anos depois em um estudo realizado pelo Ministério da Saúde, a obesidade já é uma realidade para 18,9% dos brasileiros, ao passo que o sobrepeso atinge mais da metade da população (54%) (MDS, 2018).

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção do peso corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2013). Além disso, estudos apontam que para esta prática melhora a qualidade de vida, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, é uma importante aliada no combate do sedentarismo e seus malefícios (Mota 2010 apud BATISTA FILHO, JESUS e ARAÚJO 2014).

O sedentarismo é um dos maiores problemas de saúde pública, sendo considerado um importante responsável por gastos com a saúde nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012). A inatividade física impacta significativamente no número de internações hospitalares pelas causas avaliadas e nos custos resultantes, com diferenças na ocorrência dependendo do sexo e região do País. Em 2013, no Brasil, foram realizadas 974.641 internações hospitalares, sendo

que as doenças isquêmicas do coração foram responsáveis pelos mais altos custos totais e atribuíveis à inatividade física em todas as regiões e em ambos os sexos, seguidas das doenças cerebrovasculares. Aproximadamente 15,0% dos custos ao Sistema Único de Saúde das internações foi atribuível à inatividade física (BIELEMANN, 2015).

Neste contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar a incidência de excesso de peso em alunos de uma instituição de ensino superior da cidade de Cascavel-PR, bem como avaliar a presença de sedentarismo na população estudada e a relação existente entre estes dois fatores.

2. METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

Inicialmente foi solicitada a autorização do local da pesquisa para a realização da coleta de dados. Após o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Assis Gurgacz e foram seguidos todos os princípios éticos necessários para pesquisa envolvendo seres humanos. O projeto recebeu parecer favorável número 2.852.869.

Como Critério de Inclusão foram acadêmicos acima de 18 anos de idade, de ambos os sexos, estudantes de um Centro Universitário da cidade de Cascavel PR e que estavam devidamente matriculados em dois cursos da área da saúde (Nutrição e Educação Física), sendo um grupo de acadêmicos de primeiro ano e outro grupo de último ano de formação. Foram inclusos todos os universitários que aceitaram a participar da pesquisa assinando o termo de consentimento livre e esclarecido em 2 vias.

Como critério de exclusão, àqueles que no momento da coleta de dados tinham menos de 18 anos, que não se sentiram aptos ao processo de avaliação, que não estavam devidamente matriculados nos cursos da área de saúde e que se recusaram a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido ou por uma razão qualquer se sentiram constrangidos em responder ao questionário ou realizar as medidas corporais.

2.2 Tipos de Estudo e População

Trata-se de um estudo descritivo e transversal de abordagem quantitativa. A população da presente pesquisa foi composta por acadêmicos, acima de 18 anos de idade, de ambos os sexos, estudantes de um Centro Universitário da cidade de Cascavel PR e devidamente matriculados em dois cursos da área da saúde, sendo um grupo de acadêmicos de primeiro ano e outro grupo de último ano de formação do período noturno. A população foi de um total de 336 e a amostra contou com um total de 159 participantes.

2.3 Coleta de Dados

Os alunos foram abordados em suas salas de aula, com a autorização do professor. Antes de iniciar a coleta de dados, os participantes foram convidados à ler e sem coação, assinar o Termo de consentimento livre e esclarecido, sendo que os demais procedimentos somente foram realizados após esta etapa: aplicação do questionário e coleta de dados antropométricos.

O questionário relacionado a atividade física que foi aplicado é convalidado internacionalmente, sendo conhecido como IPAQ na versão curta. O IPAQ (do inglês *International Physical Activity Questionnaire*) foi proposto pelo Grupo Internacional para consenso em Medidas da Atividade Física, constituído sob a chancela da Organização Mundial da Saúde, com representantes de 25 países, inclusive o Brasil (Santos *et al*, 2009 apud GUEDES *et al.*, 2015). De acordo com as resposta do questionário, os indivíduos podem ser classificados segundo as recomendações da OMS (2010) em: Muito Ativo, que cumprem mais de 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana, Ativo que cumpre os 150 minutos, Insuficiente ativo que realiza atividade física por pelo menos no mínimo 10 minutos por semana, porém é insuficiente para ser classificado como Ativo, Sedentário, aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos.

Ele contém três perguntas subdivididas em questão A e B e que tem como intuito saber a quantidade de dias e horas que o indivíduo praticou atividades durante a última semana, sendo que a primeira pergunta está relacionada com os dias e horas que ele / ela fez atividade de caminhada, a segunda pergunta está relacionada com dias e horas que ele / ela fez atividades moderadas e a terceira pergunta relacionada a dias e horas que ele / ela realizou atividades vigorosas. No questionário, atividades vigorosas são consideradas atividades que precisam de

um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal, e atividades moderadas são consideradas atividades que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal. Durante a aplicação do questionário, o aplicador manteve-se na mesma sala para sanar possíveis dúvidas. A partir do questionário foi realizado a classificação de acordo do nível de atividade do indivíduo, sendo a classificação utilizada descrita na

Quadro 01. Classificação IPAQ

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo A
5	5	45	-	-	-	-	Ativo B
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo A
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo B

Posteriormente, se realizaram as coletas antropométricas, as quais foram executadas por meio da avaliação de peso e altura. Foi solicitado para o aluno retirar o calçado (podendo ficar descalço ou de meia), o moletom (caso estivesse utilizando), que desprendesse o cabelo (nas situações onde as meninas haviam prendido) e os pertences pessoais (carteira, celular, chave).

Para a medida de massa corporal foi utilizada uma balança antropométrica digital, da marca Filizola graduada de 0 a 200 kg, com precisão de 100 gramas. A estatura foi determinada em um estadiometro portátil, fixado a parede, da marca Seca, graduado de 0 a 200 cm, com escala de precisão de 0,5 cm, de acordo com os procedimentos descritos por (GORDON et al, 1988).

A partir da coleta de peso e altura foi realizado o cálculo do Índice de massa corporal (IMC) utilizando a fórmula apresentada a seguir, sendo que o resultado do IMC foi realizado a classificação do estado nutricional do indivíduo, o qual foi realizado de acordo com a tabela 2 (WHO, 2010).

Quadro 02. Classificação IMC

CLASSIFICAÇÃO	IMC (kg/m ²)
Baixo Peso	< 18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	≥ 25
Pré-Obeso	5,0 a 29,9
Obeso I	30,0 a 34,9
Obeso II	35,0 a 39,9
Obeso III	≥ 40,0

$$\text{IMC} = \text{peso} / \text{altura}^2$$

2.4. Análise Estatística

A tabulação de dados foi realizada com o programa Microsoft Excel versão 2010, e teve por início incluir todos os números coletados em ordem crescente, incluindo até os ausentes, a idade, o sexo, o período, as questões do questionário IPAQ bem como sua classificação e a classificação do IMC. Após realizado essa inclusão, foi inserido todos os respectivos cursos e períodos de acordo com os números das coletas de dados, a idade e o sexo de acordo com as respostas dadas pelos participantes da pesquisa. As respostas das questões do questionário foram incluídas nas lacunas seguintes, de acordo com o número do participante e posterior a isso foi realizado de forma separada o cálculo dos resultados do questionário IPAQ versão curta, tendo como resultados as seguintes possibilidades: Sedentário, Insuficientemente Ativo, Ativo ou Muito Ativo.

Para verificar a normalidade dos dados, o teste de Kolmogorov-Smirnov foi realizado. Os dados não apresentaram normalidade. Inicialmente foi realizada estatística descritiva para obter valores de mediana e intervalos de confiança (IC 95%), bem como valores de frequência absoluta e relativa. O teste *U* de *Mann-Whitney* foi utilizado para comparar as variáveis demográficas, antropométricas e de atividade física entre os sexos e entre os cursos. Para

verificar a relação entre a classificação do IMC com a classificação de atividade física pelo IPAQ, o teste de correlação de Spearman (r_s) foi utilizado. Para verificar a relação entre o IMC com o curso, o teste de Correlação Ponto Bisserial (r_{pb}) foi utilizado. Para todas as análises, um nível de confiança de 95% foi adotado ($p < 0,05$). Os dados foram analisados no software estatístico SPSS IBM[®] versão 20.0.

3. RESULTADOS

A amostra foi composta por 159 acadêmicos, dos quais 79 eram do curso de Nutrição e 80 do curso de Educação Física. Dos acadêmicos de nutrição, 66 eram do sexo feminino e 13 do sexo masculino, além disso, 41 estavam no segundo período do curso e 38 no oitavo. No curso de Educação Física, 29 eram do sexo feminino e 51 do sexo masculino e 48 alunos estavam no segundo período e 32 estavam no oitavo.

A mediana de idade no sexo feminino foi de 21 (IC 95% 21,1-23,3) anos e no sexo masculino foi de 21,5 (IC 95% 21,5-23,8) anos. A mediana do IMC foi de 22,5 (IC 95% 22,5-23,9) kg/m² para o sexo feminino e 24,8 (IC 95% 24,4-26,5) para o sexo masculino. A Tabela 1 apresenta todos os dados demográficos e antropométricos por sexo e curso.

Tabela 1 - Dados demográficos e antropométricos de 159 acadêmicos do município de Cascavel, PR.					
Variáveis	Sexo	Geral	Nutrição	Educação física	Valor de p^1
		Mediana (IC95%)			
Idade	Feminino	21,0 (21,1-23,3)	21 (21,1-23,9)	21 (19,9-23,1)	0,244
	Masculino	21,5 (21,5-23,8)	25 (21,7-28,2)	21 (20,9-23,3)	
	Valor de p^2		0,416		
Peso (kg)	Feminino	61,60 (59,44-63,92)	59,75 (57,55-63,40)	64,00 (61,35-67,50)	<0,001*
	Masculino	76,60 (76,77-83,44)	85,40 (75,69-93,41)	75,70 (75,35-82,61)	
	Valor de p^2		<0,001*		
Estatura (m)	Feminino	1,62 (1,61-1,64)	1,62 (1,60-1,64)	1,63 (1,61-1,65)	<0,001*
	Masculino	1,76 (1,74-1,78)	1,80 (1,75-1,81)	1,76 (1,75-1,79)	
	Valor de p^2		<0,001*		
IMC	Feminino	22,50 (22,51-23,92)	21,80 (21,89-23,72)	24,14 (23,16-25,13)	<0,001*
	Masculino	24,85 (24,41-26,54)	27,10 (23,96-29,10)	24,60 (24,01-26,40)	
	Valor de p^2		0,012*		

¹: Teste U de Mann-Whitney para diferença entre os sexos. ²: Teste U de Mann-Whitney para diferença entre os cursos. *: há diferença significativa.

A Tabela 2 apresenta a classificação estado nutricional e a regularidade de atividade física, classificado pelo IPAQ, dos 159 acadêmicos. Com relação ao estado nutricional, 69,5% das mulheres foram classificadas como eutróficas, enquanto que no sexo masculino 51,6% foram classificados como eutróficos. Com relação à atividade física, 45,3% das mulheres foram classificadas como ativas e 48,4% dos homens foram classificados como muito ativos.

Tabela 2 - Classificação estado nutricional e regularidade de atividade física de 159 acadêmicos do município de Cascavel, PR.

Sexo	Classificação	Geral		Nutrição		Educação Física	
Feminino	IMC	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%
	Baixo Peso	1	1,1	1	1,5	0	0
	Eutrófico	66	69,5	47	71,2	19	65,5
	Sobrepeso	24	25,3	15	22,7	9	31
	Obesidade	4	4,2	3	4,5	1	3,4
	IPAQ						
	Sedentário	3	3,2	2	3	1	3,4
	Irregularmente Ativo	22	23,2	17	25,8	5	17,2
	Ativo	43	45,3	31	47	12	41,4
	Muito Ativo	27	28,4	16	24,2	11	37,9
Masculino	IMC	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%
	Baixo Peso	0	0	0	0	0	0
	Eutrófico	33	51,6	3	23,1	30	58,8
	Sobrepeso	25	39,1	9	69,2	16	31,4
	Obesidade	6	9,4	1	7,7	5	9,8
	IPAQ						
	Sedentário	1	1,6	0	0	1	2
	Irregularmente Ativo	14	21,9	2	15,4	12	23,5
	Ativo	18	28,1	3	23,1	15	29,4
	Muito Ativo	31	48,4	8	61,5	23	45,1

A frequência e a duração das atividades físicas estão apresentadas na Tabela 3. É possível observar que não houve diferença estatística entre os sexos e cursos para frequência de caminhada e duração de caminhada, para frequência de atividades moderadas e duração de atividades moderadas, porém houve diferença para a frequência de atividades vigorosas e duração de atividades vigorosas. Também observou-se que houve diferença para o tempo sentado durante a semana.

Tabela 3 – Frequência e duração de atividades físicas de 159 acadêmicos do município de Cascavel, PR.					
Atividade	Sexo	Geral	Nutrição	Educação física	Valor de p^1
		Mediana (IC95%)			
Frequência Caminhada ^a	Feminino	4,0 (3,1-4,2)	4,0 (3,1-4,2)	4,0 (2,5-4,1)	0,160
	Masculino	5,0 (3,1-6,2)	5,0 (3,1-6,2)	5,0 (3,1-4,5)	
	Valor de p^2		0,668		
Duração Caminhada ^b	Feminino	40,0 (43,6-88,3)	40,0 (40,1-101,1)	40,0 (29,3-81,6)	0,091
	Masculino	60,0 (67,4-124,6)	60,0 (25,7-87,2)	60,0 (71,1-141,0)	
	Valor de p^2		0,387		
Frequência Atividades Moderadas ^a	Feminino	3,0 (2,7-3,5)	3,0 (2,4-3,4)	4,0 (2,7-4,2)	0,601
	Masculino	3,0 (2,7-3,8)	3,0 (1,9-4,9)	3,0 (2,6-3,8)	
	Valor de p^2		0,349		
Duração Atividades Moderadas ^b	Feminino	60,0 (60,1-95,7)	60,0 (50,4-83,3)	60,0 (57,6-143,5)	0,326
	Masculino	60,0 (71,1-123,8)	75,0 (41,5-133,8)	60,0 (68,7-131,5)	
	Valor de p^2		0,175		
Frequência Atividades Vigorosas ^a	Feminino	1,0 (1,1-2,0)	1,0 (1,1-2,0)	2,0 (1,5-3,0)	0,001*
	Masculino	2,5 (2,4-3,5)	3,0 (1,9-5,3)	2,0 (2,2-3,3)	
	Valor de p^2		0,011*		
Duração Atividades Vigorosas ^b	Feminino	40,0 (35,7-60,6)	30,0 (29,7-59,8)	60,0 (32,6-79,4)	<0,001*
	Masculino	60,0 (63,1-99,1)	40,0 (13,0-140,0)	60,0 (64,7-99,7)	
	Valor de p^2		<0,001*		
Tempo sentado durante semana ^c	Feminino	6:00 (5:48-7:17)	6:00 (5:54-7:48)	5:00 (4:39-7:02)	0,032*
	Masculino	5:00 (4:42-6:38)	6:00 (3:27-10:04)	5:00 (4:27-6:20)	
	Valor de p^2		0,006*		
Tempo sentado fins de semana ^c	Feminino	6:00 (6:24-8:22)	7:00 (6:34-9:01)	5:30 (4:43-8:05)	0,346
	Masculino	5:35 (5:30-8:22)	5:00 (3:44-8:42)	6:00 (5:24-8:50)	
	Valor de p^2		0,228		

¹: Teste U de Mann-Whitney para diferença entre os sexos. ²: Teste U de Mann-Whitney para diferença entre os cursos. *: há diferença significativa. ^a: dias por semana. ^b: minutos por sessão. ^c: horas e minutos.

A classificação do Índice de Massa corporal apresentou fraca, porém significativa, relação com a classificação de atividade física pelo IPAQ [$r_s = 0,156$ ($p = 0,049^*$)]. O IMC apresentou uma relação fraca, porém significativa, com o curso de Educação Física [$r_{pb} = 0,178$ ($p = 0,025^*$)].

Tabela 4 - Dados demográficos e antropométricos de 159 acadêmicos dos cursos de Nutrição e Educação Física.

Sexo	Variáveis	Período	Geral	Nutrição	Educação física	Valor de p^1
			Mediana (IC95%)			
Feminino	Idade	2º	19,0 (19,2-21,5)	19,0 (18,9-21,7)	19,0 (18,5-22,5)	<0,001*
		8º	22,0 (22,5-26,2)	23,0 (22,5-27,3)	21,0 (20,1-25,8)	
	Peso (kg)	2º	61,1 (57,5-63,1)	56,2 (54,8-62,1)	64,3 (60,3-67,5)	0,266
		8º	61,8 (59,5-66,9)	61,8 (57,8-67,3)	63,3 (58,9-71,3)	
	Estatura (m)	2º	1,62 (1,60-1,64)	1,60 (1,59-1,64)	1,62 (1,60-1,65)	0,331
		8º	1,64 (1,61-1,65)	1,67 (1,61-1,65)	1,63 (1,60-1,67)	
	IMC	2º	22,4 (21,9-23,6)	21,7 (21,1-23,2)	24,2 (22,7-25,4)	0,409
		8º	22,8 (22,5-24,8)	22,1 (21,9-24,9)	24,8 (22,4-25,9)	
Masculino	Idade	2º	20,0 (19,8-22,6)	24,0 (19,2-28,2)	20,0 (19,2-22,2)	<0,001*
		8º	25,0 (23,2-26,4)	25,0 (20,1-32,8)	23,5 (22,8-25,9)	
	Peso (kg)	2º	74,7 (73,5-82,6)	75,2 (66,4-92,1)	73,0 (72,6-82,9)	0,052
		8º	81,9 (78,2-88,1)	86,0 (75,7-105,5)	79,0 (75,7-85,9)	
	Estatura (m)	2º	1,79 (1,76-1,80)	1,82 (1,74-1,84)	1,79 (1,75-1,80)	0,110
		8º	1,75 (1,73-1,78)	1,77 (1,72-1,82)	1,75 (1,73-1,78)	
	IMC	2º	24,2 (23,1-25,9)	25,7 (21,7-28,1)	24,0 (22,9-26,1)	0,010*
		8º	26,7 (25,2-28,4)	27,5 (24,8-32,8)	25,8 (24,4-28,1)	

¹: Teste U de Mann-Whitney para diferença entre os períodos. *: há diferença significativa.

4. DISCUSSÃO

A partir dos dados da Tabela 01, foi possível observar que a população estudada apresentou homogeneidade em relação à idade, porém os dados de peso estatura e IMC diferiram estatisticamente tanto em relação ao sexo como entre os cursos. O Índice de massa corporal (IMC) pode ser usado para estimar, embora grosseiramente, a prevalência de excesso de peso e obesidade dentro de uma população e os riscos associados a ela. No entanto, ela não explica as grandes variações na obesidade entre diferentes indivíduos e populações. Para alcançar uma saúde ótima, a mediana do IMC para a população adulta deve estar no intervalo 21 - 23 kg / m², enquanto a meta para os indivíduos deve manter o IMC na faixa de 18,5 a 24,9 kg / m². De acordo com a avaliação da média do IMC foi possível verificar que os dados gerais mostram que tanto homens quanto mulheres avaliados apresentam eutrofia (WHO, 2003), por outro lado, ao realizar a mesma avaliação observando os diferentes cursos é possível verificar que os avaliados do curso de educação física dos dois sexos apresentam IMC normal, quase chegando ao sobrepeso. Já no curso de nutrição, a amostra do sexo feminino apresenta IMC normal e no sexo masculino o IMC esta em sobrepeso.

Por outro lado, de acordo com os dados da Tabela 2, que classificam os indivíduos em relação ao estados nutricional específico verificou-se que 69,5% da população avaliada do sexo feminino eram eutróficas, possivelmente esse resultado é em grande parte devido a 73,7% serem classificadas como ativos ou muito ativos. Já entre o sexo masculino as avaliações de eutrófia caíram para 51,6% e os classificados como ativo ou muito ativos eram 76,5%. Realizando esta relação entre os cursos, podemos observar que há uma maior concentração de avaliações de eutrófia no sexo feminino do que no sexo masculino, no curso de nutrição, sendo um total de 71,2% feminino e 23,1% masculino. Porém no sexo masculino o grau de classificação entre muito ativos é maior que no sexo feminino, que corresponde a 61,5% do masculino contra 24,2% feminino.

Uma pesquisa foi realizada com estudantes do 3º ao 5º semestre (Universidade de Brasília-DF) da área da saúde (Medicina, Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Odontologia e Educação Física), utilizando um questionário onde continham perguntas de identificação, dados demográficos e socioeconômicos, além de dados antropométricos, histórico de saúde, atividades físicas praticadas durante o trabalho e durante o lazer e por perguntas sobre hábitos alimentares e dados antropométricos, foi

verificado o nível de atividade física e também os hábitos alimentares. A amostra foi composta por 281 estudantes, sendo 182 do sexo feminino e 99 do sexo masculino, com idade entre 18 a 46 anos. Em relação ao nível de atividade física 184 estudantes eram sedentários (65,5%), o curso de Educação Física apresentou o menor percentual (6,5%) (MARCONDELLI *et al.*, 2008). Portanto ao comparar estes dados verificamos que há um contraste entre os dois estudos quando o quesito avaliado é o nível de atividade física, onde no presente estudo observa-se uma grande concentração de indivíduos classificados como Ativos ou Muito ativos nos dois cursos, havendo assim pouca diferença entre os cursos. Quando o estudo se foca em relação ao estado nutricional, nos dois pode-se observar que o curso de nutrição possuem um percentual de baixo peso maior que os demais.

Na Tabela 03 pode ser observado que, tanto na frequência (2,5M e 1,0F) quanto na duração (60,0M e 40,0F) das atividades vigorosas entre os indivíduos do sexo masculino, foi maior que a encontrada no sexo feminino. Considerando o tempo sentado durante a semana, os indivíduos do sexo feminino geralmente ficam uma hora a mais sentados em relação aos meninos (5,00 horas para masculino e 6,00 horas para feminino). Fazendo esta correlação entre os cursos, os indivíduos do sexo masculino no curso de nutrição realizam com mais frequência atividades vigorosas e com maior duração do que os indivíduos do sexo feminino, porém o tempo que gastam sentados durante a semana é idêntico. Já entre os indivíduos do curso de educação física tanto a frequência quanto a duração das atividades vigorosas são as mesmas, assim como o tempo que gastam sentados durante a semana.

Ainda relacionando os resultados de (MARCONDELLI *et al.*, 2008), os resultados nos mostram que o curso de Educação Física obtém os maiores percentuais em relação aos níveis de atividade física entre Muito Ativos e Ativos, seguido de Nutrição na classificação Ativo. Nos dois estudos os indivíduos do sexo masculino possui um nível mais elevado de prática de atividade física quando comparados com os indivíduos do sexo feminino. Avaliando o quesito de tempo sentado, no presente estudo observamos que o sexo feminino de uma maneira geral fica sentada durante uma hora a mais que o sexo masculino

Na Tabela 04 como esperado houve uma diferença entre a idade dos indivíduos avaliados por período entre os dois cursos. Pode ser observado também que houve uma diferença no IMC dos indivíduos do sexo masculino, sendo que no 2º período foi classificado como estrófico e no 8º período estavam em sobrepeso. Analisando estes

dados por curso, os indivíduos do sexo masculino do curso de nutrição do 2º e do 8º período estavam classificados como sobrepeso enquanto que no curso de educação física somente os alunos do 8º período estavam com classificação de sobrepeso.

Em um estudo realizado com estudantes de Medicina de instituições privadas e públicas de Fortaleza - CE foi possível identificar o nível de atividade física e fatores associados. Essa avaliação foi realizada em estudantes com idade entre 17 e 33 anos. A amostra foi composta por 409 avaliados do sexo masculino e 431 do sexo feminino, perfazendo um total de 840 avaliados. Foram utilizados o IMC e o IPAQ como método de avaliação. Entre os estudantes analisados, 21,1% estavam com sobrepeso/obeso, e 52,3% estavam realizando alguma atividade física. Foram realizados alguns comparativos entre categorias dos sedentários: Início do curso 52,3%, meio 58,4% e final 54,4%, observou-se que os estudantes que estavam no meio do curso eram mais sedentários. (CASTRO JUNIOR *et al.*, 2012). Neste contexto ao comparar os dados obtidos com o da pesquisa supracitada, verifica-se que houve uma semelhança nos dois estudos em relação ao IMC elevado dos indivíduos avaliados que estavam no final do curso em relação a quem iniciava o curso. No presente estudo ficou claro essa elevação do IMC somente nos indivíduos do sexo masculino, no sexo feminino não houve diferença significativa. Este é um dado que podemos supor que, devido a maior responsabilidade e atividades extracurriculares da vida acadêmica, o aluno vai ficando cada vez com menos tempo para a prática de lazer e assim consequentemente deixa de lado suas atividades que ocupavam algum tempo, como a prática de exercício físico. Houve algumas limitações durante a realização do estudo, tais como alguns acadêmicos se recusarem a realizar a coleta de medidas antropométricas devido a se sentirem envergonhados, em alguns dos dias de coleta estava chovendo e grande parte dos acadêmicos não foi para a instituição.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Comparando os dois cursos podemos observar que o estado nutricional, de uma maneira geral, ficou semelhante em relação aos sexos, podendo classificar o IMC em Peso Normal. Porém quando comparados os dados de níveis de atividade física o sexo masculino se sobressai com níveis mais intensos e frequentes em relação ao sexo feminino e o curso de Educação Física obteve maiores valores de atividade física do que o curso de Nutrição. Um dado interessante de se destacar é que quando comparados os

períodos não houve muita diferença em relação ao IMC, exceto nos indivíduos do sexo masculino que, quando comparados, os formandos estavam com um nível maior do que os que haviam iniciado o curso.

Sugere-se que a instituição de ensino realize mais estudos com a mesma natureza deste abrangendo outros cursos de ensino superior e com diferentes protocolos afim de ter um banco de dados mais exato para avaliação dos estudantes. Recomenda-se também que a instituição crie alguma política interna voltada para a prática do exercício físico dos acadêmicos de todos os cursos com a orientação profissional de profissionais da área da saúde responsáveis, tendo em vista que grande parte da jornada acadêmica é de alguma forma intensa e cansativa, privando os mesmos em certo ponto dos momentos de lazer, sendo assim uma forma de se relacionar com outros e trocar experiências além de oportunizar os acadêmicos e aumentar o interesse dos mesmos na prática da atividade física.

6. REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAUJO, Lucinei Gomes da Silva de. **ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE**. Ariquemes: Faema - Tópicos em Ciências da Saúde 2014.

BIELEMANN, Renata Moraes, Silva, Bruna Gonçalves Cordeiro da, Coll, Carolina de Vargas Nunes, Xavier, Mariana Otero, & Silva, Shana Ginar da. (2015). Impacto da inatividade física e custos de hospitalização por doenças crônicas. Revista de Saúde Pública, 49, 75. Epub October 20, 2015

BRASIL MINISTÉRIO DA SAÚDE. Obesidade na atualidade4. Brasília, 2018.

BRASIL MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Ciência e Tecnologia. ELSA Brasil: maior estudo epidemiológico da América Latina. Rev Saúde Publica.

CASTRO JUNIOR, Euton Freitas de Castro; BARRETO, Levi Alves; OLIVEIRA, José Alberto Alves; ALMEIDA, Paulo César Almeida; LEITE, José Alberto Dias. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de Medicina de Fortaleza-CE. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis/SC, vol.34, n.4, p 955-967, out./dez. 2012.

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2013.

Gordon CC, Chumlea WC, Roche AF. Stature, recumbent length, and weight. In: Lohman TG, Roche AF, Martorell R, editors. Anthropometric standardization reference manual. Champaign: Human Kinetics, 1988;3-8

GUEDES DP, Lopes CC, Guedes Jerp. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. Rev Bras Med Esporte 2015; p 11

GUEDES, D. P; NETO, Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, IBGE *Obesidade crescente evolução* 2011/12.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, IBGE *Obesidade na atualidade* 2009.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos Alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev. Nutri, Campinas/SP, vol.21, n.1, p 39-47, jan./fev. 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2012

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud, 58 p. 2010

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (2002 : Geneva, Switzerland)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. p. 256. WHO Obesity Technical Report Series, n. 284.

Anexo