

Alimentação e Atividade Física como Medidas de Políticas Públicas na Promoção da Saúde em Comunidade Universitária

Erika da Silva Maciel

*Especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida – UNICAMP
Doutora em Ciências – CENA – USP*

Marília Oetterer

*Profa. Titular do Depto. de Agroindústria,
Alimentos e Nutrição – ESALQ – USP
Coordenadora do GETEP – Grupo de Estudos e Extensão em Inovação-
Tecnológica e Qualidade do Pescado*

Os desafios para a promoção da saúde no Brasil incluem a violência, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), as doenças infectocontagiosas e o envelhecimento da população. Há, portanto, a necessidade de construir políticas públicas que envolvam diversos atores, com resposta à medida que destaca ações intersetoriais .

A promoção da saúde em coletividades tem sido foco de diversas áreas de pesquisa, o que culminou com um consenso de que as práticas alimentares e de atividade física, componentes do estilo de vida, influenciam na saúde e na qualidade de vida de uma população.

Há uma tendência de transição nutricional observada em diferentes países que demonstra aumento do consumo de uma dieta rica em gorduras saturadas e açúcares e reduzida em carboidratos complexos, leguminosas, pescado, frutas e

hortaliças, principalmente em gerações mais novas (BALDINI *et al.*, 2008). Aliado a esse fator há o declínio progressivo da atividade física diária, a combinação de ambos comportamentos culminam em alterações importantes na composição corporal (NESPECA; CYRILLO, 2010).

Indivíduos com excesso de peso, principalmente com acúmulo de gordura na região abdominal, estão mais expostos a fatores de risco e, conseqüentemente, a maior risco de morbidade e mortalidade quando não tratadas essas alterações. Estudo realizado com 5057 adultos (acima de 40 anos) encontrou associação entre obesidade abdominal e anormalidades metabólicas que incluem resistência a insulina, dislipidemia, aumento da incidência de hipertensão, o que aumenta a propensão para doenças, entre essas as cardiovasculares (LU *et al.*, 2010).

Todas essas alterações resultam na elevação da prevalência de obesidade que contribui para o desenvolvimento de DCNT e compromete a capacidade física (NESPECA; CYRILLO, 2010).

Alimentação e nutrição na promoção da saúde em comunidade universitária

Quando considera-se as políticas públicas na área da alimentação, observa-se esforços coletivos para proporcionar uma alimentação de qualidade à população e estimular um estilo de vida mais saudável.

No Brasil, por exemplo, a definição de segurança alimentar e nutricional foi amplamente discutida na I Conferência de Segurança Alimentar e originou um documento que definiu os requisitos de uma política pública nacional de segurança alimentar. Entre os resultados mais relevantes destacam-se os três eixos e as prioridades para a formulação das políticas públicas nessa área. O primeiro eixo foca a ampliação das condições de acesso à alimentação e a redução de seu peso no orçamento familiar; o segundo eixo visa assegurar saúde, nutrição e alimentação a grupos populacionais determinados; o terceiro eixo objetiva assegurar a qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos e seu

aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilo de vida saudável (FRIOZI; GALEAZZI, 2004).

Uma vez que a exposição nutricional tem um efeito fundamental sobre a saúde, não é de surpreender que a dieta seja uma questão a ser tratada pela saúde pública.

Quando considera-se, por exemplo, o estado nutricional, que é utilizado com um dos indicadores do consumo alimentar e do gasto energético, pois o bom estado nutricional somente é mantido quando há equilíbrio entre ambos componentes, nota-se que, em pesquisa realizada com 276 funcionários de uma universidade pública do Estado de São Paulo, a maioria (42,5%) foi classificada com sobrepeso, além disso, houve um número considerável na faixa de obesidade, equivalendo a uma proporção de 62,3% da quantidade de funcionários com excesso de peso (NESPECA; CYRILLO, 2010).

Em um âmbito geral, o incremento do excesso de peso tem sido observado nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, especialmente entre os adolescentes e adultos jovens (MADUREIRA *et al.*, 2009).

Em pesquisa realizada com alunos e funcionários de uma universidade pública do Estado de São Paulo, foi encontrado que, do total de 303 indivíduos, 23,4% foram classificados com sobrepeso e 10,2%, como obesos. Consideram-se proporções expressivas de sobrepeso e obesidade, pois somam 33,9% dos indivíduos com risco para o comprometimento da saúde (MACIEL, 2006).

Em universidade de Santa Catarina, Madureira *et al* (2009) encontraram 26,7% de sobrepeso e obesidade em alunos ingressantes, em uma amostra de 501 estudantes universitários.

Similarmente a esses resultados, foram encontrados em uma amostra de 1966 alunos e funcionários de universidade pública que 24,7% estão com sobrepeso e 6,4% apresentam obesidade grau I. Quando considerados os indivíduos acima do peso ou obesos (I, II e III), temos um valor total de 32,3% de pessoas com potencial risco de adoecer (MACIEL, 2011)

Duran *et al.* (2009), ao pesquisarem o estado nutricional de universitários chilenos, notaram que dentre uma amostra de 98 sujeitos, 18% apresentavam sobrepeso e obesidade, e

que esse percentual foi maior nos alunos concluintes do que nos ingressantes.

Similarmente a esses resultados, Salvo (2005) encontrou, em universitários do curso de nutrição, 9,3% dos participantes identificados com excesso de peso e 86% como eutróficos, ou seja, nesse caso específico compreende-se que o conhecimento não foi suficiente para assegurar o desequilíbrio alimentar.

Em pesquisa realizada na Espanha e na Itália com estudantes universitários, foi identificado que 37% mulheres e 45% dos homens, universitários da Espanha, apresentavam excesso de peso. Na Itália, 14% das mulheres e 8% dos homens entrevistados tinham sobrepeso. Esses resultados foram atribuídos às mudanças do padrão dietético durante o período universitário, caracterizado pelo baixo consumo da dieta característica do Mediterrâneo, comum nessas regiões, e aumento do consumo de gordura e açúcar (BALDINI *et al.*, 2008).

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009 indicam que o excesso de peso em homens adultos saltou de 18,5% para 50,1% e ultrapassou o das mulheres, que foi de 28,7% para 48%. Nesse panorama, destaca-se a Região Sul (56,8% de homens, 51,6% de mulheres), que também apresenta os maiores percentuais de obesidade no país, 15,9% de homens e 19,6% de mulheres. O excesso de peso foi mais evidente nos homens com maior rendimento (61,8%) e variou pouco para as mulheres (45-49%) em todas as faixas de renda (IBGE, 2010).

Esses resultados sugerem a importância na formulação e implementação de políticas públicas com enfoque nas práticas promotoras de estilo de vida mais saudáveis. A modificação dos padrões e hábitos alimentares representa uma estratégia eficiente para a prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida.

Há, ainda, a necessidade de um maior conhecimento da população e regularidade de pesquisas de consumo alimentar para que sejam implementadas políticas públicas que incluam ações ligadas à qualidade de vida e a minimização dos agravos relacionados ao aumento de doenças carências ou das crônicas não transmissíveis derivadas da escassez ou do

excesso de consumo de determinados grupos de alimentos (FRIOZI; GALEAZZI, 2004).

A coleta de informações sobre a qualidade da alimentação contribui para identificar problemas de saúde e serve como subsídio para novas propostas; portanto, a coleta de informações deve ser estimulada no Brasil, dado que são poucas as pesquisas publicadas nessa temática (NESPECA; CYRILLO, 2010).

A prática da atividade física na promoção da saúde em comunidade universitária

O estilo de vida adotado pelas pessoas pode ser fator co-determinante tanto no agravamento de enfermidades quanto na prevenção e no tratamento das mesmas. Portanto, um estilo de vida saudável, incluindo a prática regular de atividade física, é um fator importante na prevenção e no controle de algumas DCNT (MADUREIRA *et al.*, 2009).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que 22% das doenças cardíacas, 10 a 16% dos casos de diabetes tipo 2 e de cânceres de mama, cólon e reto poderiam ser evitados com a realização da prática sistemática de atividade física (MALTA *et al.*, 2009).

Apesar das evidências científicas, a maioria das pessoas leva vida sedentária. Estudos americanos mostram que 60% dos adultos não desenvolvem atividade física regular; mais da metade dos adolescentes levam vida sedentária, principalmente os do sexo feminino. A redução dos riscos para DCNT poderia ser evitada com 30 minutos de atividade física regular, de moderada intensidade, com frequência de 5 dias na semana (MMWR, 2010).

Em pesquisa realizada com uma amostra de 1966 alunos e funcionários de universidade pública, foi identificado que unindo os indivíduos que foram classificados como sedentários e insuficientemente ativos A e B tem-se um total de 34,5%, ou seja, são os participantes que não atendem a recomendação mínima de atividade física regular (MACIEL, 2011).

Em estudo realizado com ingressantes universitários em Santa Catarina, foi observado a prevalência de inatividade fí-

sica superior no sexo feminino (76,5%) quando comparado ao sexo masculino (62,7%) (MADUREIRA *et al.*, 2009).

Estudo realizado com 54,369 sujeitos, com idade superior a 18 anos, pelo sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) em 27 capitais brasileiras e Distrito Federal indicou que, dentre os entrevistados, as mulheres praticam menos atividade física no lazer do que os homens (11,9 *versus* 18,3%), especialmente nas faixas etárias jovens (18 a 24 anos) e há um aumento da atividade física no lazer entre pessoas de maior escolaridade, expressão essa da desigualdade no acesso a espaços físicos e na disponibilidade de tempo livre para a prática de atividade física (MALTA *et al.*, 2009).

Portanto, a prática de atividade física regular, como proposta de política pública na promoção da saúde deve ser estimulada levando-se em consideração as características culturais e econômicas das coletividades. A não aderência aos programas de atividade física e a uma dieta equilibrada é consequência da escassa preocupação com as peculiaridades dos grupos estudados, com implementação de programas sem levantamento prévio de informações pertinentes, como hábitos alimentares, nível de atividade física e qualidade de vida.

Há ainda o fato de que a opção por uma vida mais ativa e saudável é condicionada também pela oportunidade de acesso a espaços favoráveis à prática de atividade física como pistas de caminhadas, ciclovias, praças públicas, além da garantia da segurança, infraestrutura adequada, áreas arborizadas, acesso pelo transporte público, entre outros. A questão da prática ou não da atividade física inclui um debate sobre o planejamento urbano, a mobilidade urbana e espaços públicos de lazer (MALTA *et al.*, 2009).

Referências bibliográficas

- BALDINI, M.; PASQUI, F.; BORDONI, A.; MARANESI, A. Is the Mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. *Public Health Nutrition*, Wallingford, v. 12, n. 2, p. 148-155, 2008.
- DURAN, S. A.; CASTILLO, A. M.; VIO DEL, F. R. Diferencias em La calidad de vida de Estudiantes universitarios de diferente año de ingreso Del Campus Antumapu. *Revista Chilena de Nutrición*, Santiago, v. 36, n. 3, p. 200-209, 2009.
- FRIOZI, D.D.; GALEAZZI, M.A.M. Políticas públicas de alimentação no Brasil: uma revisão fundamentada nos conceitos de bem estar social e de segurança alimentar e nutricional. *Cadernos de Debates*, Campinas, SP, v XI, p.58-83, 2004.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009. Rio de Janeiro: Microdados, 2010.
- NESPECA, M.; CYRILLO, D. C. Avaliação da qualidade da dieta por meio do índice de alimentação saudável de funcionários de uma universidade pública. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr*, São Paulo, SP, v. 35, n. 2, p. 81-90, ago. 2010.
- LU, B. J.; ZHOU, M. E.; WARING, D. R.; PARKER, C. B. Eaton Abdominal obesity and peripheral vascular disease in men and women: A comparison of waist-to-thigh ratio and waist circumference as measures of abdominal obesity. *Atherosclerosis*. v.208, p.253-257. 2010.
- MACIEL, E. S. Qualidade de vida: análise da influência do consumo de alimentos e estilo de vida. 2006. 184 p. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz", Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2006.

- MACIEL, E. S. Perspectiva do consumidor perante produto proveniente da cadeia produtiva de tilápia do Nilo rastreada (*Oreochromis niloticus*) – consumo de pescado e qualidade de vida. 2011. 304 p. Tese (Doutorado em Ciências) – Centro de Energia Nuclear na Agricultura - Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2011.
- MADUREIRA, A.S.; CORSEUIL,H.X.; PELEGRINO, A.; PETROSKI, E.Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.25, n.10, p. 2139-2146, 2009.
- MALTA, D.C.; MOURA, E.C.; CASTRO, A.M.; CRUZ, D.K.A.; MORAIS NETO, O.L.; MONTEIRO,C.A.Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v.18 n.1, p.7-16, 2009.
- MORBIDITY AND MORTALITY WEEKLY REPORT - MMWR. Increasing physical activity. A report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. Recommendations and Reports, Atlanta, v. 50, p. 1214-1215, 2001.
- SALVO, V. M. M. A. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, São Caetano do Sul, n. 5, p. 11-15, 2005.

ZAMAI, C.A. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2009.

ZAMAI, C.A.; BANKOFF, A.D.P. Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Unicamp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde, 2010, Aracaju - Sergipe. XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde: da evidência à intervenção. Aracaju - Sergipe: UFS, 2010.