



TUANY COELHO FERREIRA

**FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)
ENTRE UNIVERSITÁRIOS ADULTOS**

Itaperuna

2022

TUANY COELHO FERREIRA

**FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS
(DCNT) ENTRE UNIVERSITÁRIOS ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial
para a obtenção do título de
Bacharel em Nutrição ao Centro
Universitário UniRedentor/Afya.

Orientadora: Sandra Tavares da Silva

Itaperuna

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor (a) (es): TUANY COELHO FERREIRA

Título: FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) ENTRE UNIVERSITÁRIOS ADULTOS.

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso

Objetivo: Título de Bacharel em Nutrição

Instituição: Centro Universitário UniRedentor/Afya

Área de Concentração: Nutrição com ênfase em Patologia e Dietoterapia

Aprovada em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Prof^a.

Instituição: Faculdade UniRedentor/Afya-Itaperuna

Prof^o

Instituição: Faculdade UniRedentor/Afya-Itaperuna

Prof^a.

Instituição:

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecer a Deus e a Nossa Senhora por chegar até aqui em meio as dificuldades encontradas ao longo desses anos de caminhada, sem Eles esse sonho não estaria se tornando realidade. Em segundo lugar agradecer a minha família, a minha base para tudo nessa vida, meus pais Luciana e Richard, ao meu namorado João Pedro por todo apoio e puxão de orelha, as minhas tias Liana e Ticiane, minhas irmãs Izabelly e Nicolay, meus avós Edward, Ary, Maria Marta e Maria da Penha que nunca me deixaram desanimar, que sempre me colocaram para cima e me ajudaram a enfrentar os meus problemas.

Quero agradecer do fundo do meu coração aos meus professores, que são SENSACIONAIS, que fizeram a minha faculdade se tornar inesquecível, pois nunca tivemos inimizades, sempre nos tratamos como amigos de verdade, agradeço ao meu coordenador e peço desculpa por toda mensagem e dor de cabeça causadas a você nesses anos, obrigada por sempre ter me ajudado em todos os momentos. E a todos os meus amigos pela amizade e companheirismo criados nessa jornada!!

Obrigada Sandra, por ser esse anjo que inspira a todos os seus alunos, que sem dúvidas me inspirou desde a sua primeira aula. Foi uma surpresa enorme saber que você seria a minha orientadora, peço desculpa por qualquer trabalho que eu tenha dado nesse TCC, mas te agradeço por todas as palavras ditas a mim, até quando quis mudar o tema do meu trabalho e você me ajudou a encontrar o tema desse TCC. Você sem dúvidas continuará sendo uma inspiração para mim, pois você sempre foi uma supermãe para os seus alunos e para mim você é incrível, o modo como você dá as suas aulas, me surpreende e me dá vontade de ser igual. Você sem a menor dúvida foi um anjo enviado por Deus para me ajudar nesta reta final da faculdade, sem você isso não estaria se tornando realidade, muito obrigada por tudo!!

RESUMO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), em sua maioria são doenças que não tem um único fator causal, não são infecciosas e apresentam uma duração prolongada, uma vez que possui um longo período de latência. Desse modo,

as DCNT dependem de um fator genético, tempo de exposição do indivíduo ao agente que vai causar a doença e fatores de risco como a inatividade física, consumo nocivo de álcool e tabaco, consumo não saudável de alimentos e inatividade física. Diante dos dados epidemiológicos, as DCNT são responsáveis pela maioria das mortes em todo o mundo, e devido ao ritmo de vida atual dos adultos, principalmente os que estão na faculdade. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência de fatores de risco para DCNT entre universitários adultos. Trata-se de um estudo transversal, sendo incluídos estudantes universitários entre 18 anos e 59 anos, 11 meses e 29 dias de todos os cursos de diferentes faculdades que aceitaram participar, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e contatados por meio das redes sociais. O questionário foi composto por perguntas para caracterização sociodemográfica, incluindo perguntas propostas por Crepaldi et al. (2016), sobre fatores de risco para DCNT. Para avaliação do nível de atividade física, foi utilizado o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta). O peso e altura foram combinados no cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Participaram 37 estudantes, sendo 70,27% do sexo feminino. A idade variou de 20 a 40 anos ($24,19 \pm 4,63$). A maioria dos estudantes responderam não possuir nenhum tipo de DCNT ($n=34$), e aqueles que disseram possuir alguma doença crônica, foram diagnosticados com obesidade ($n=2$) e hipertensão ($n=1$). Apenas um estudante diz fumar cigarro e quando questionado a quantidade disse que fumava de 1 a 10 unidades por dia. Quanto a ingestão de bebidas alcoólicas, 32,4% respondeu que ingerem de 2 a 4 vezes no mês, 18,9% de 2 a 4 vezes na semana, o restante (48,7%) diz não beber ou que essa ingestão é mensalmente ou menos de 4 vezes na semana. O IMC variou de 18,8 a 32,3, ao classificar o estado nutricional dos mesmos, foi constatado que 59,5% estavam eutróficos. Em relação a avaliação da classificação dos níveis de atividades físicas, por meio IPAQ, 86,49% dos acadêmicos apresentaram nível elevado de atividades físicas. Quanto a ingestão alimentar, a maioria disse realizar de 3 a 4 refeições/dia. 40,5% disseram que a alimentação não se alterou após início da faculdade, mas 35,15% responderam que a alimentação piorou. Faz-se importante implementar programas educativos voltados para a promoção da saúde nas universidades, bem como observar a oferta de alimentos saudáveis nas cantinas desses locais, para que os mesmos adotem estilos de vida mais saudáveis minimizando assim a sua exposição aos fatores de risco.

Palavras-chave: fatores de risco; estilo de vida; doenças não transmissíveis; consumo alimentar.

ABSTRACT

Noncommunicable Chronic Diseases (NCDs) are mostly diseases that do not have a single causal factor, are not infectious and have a prolonged duration, since they have a long latency period. Thus, NCDs depend on a genetic factor, the individual's exposure time to the agent that will cause the disease and risk factors such as physical inactivity, negative consumption of alcohol and tobacco, unhealthy food consumption and physical inactivity. In view of epidemiological data, CNCDs are responsible for the majority of deaths worldwide, and

due to the current pace of life of adults, especially those in college. Thus, the aim of the present study was to assess the prevalence of risk factors for CNCs among college adults. This is a cross-sectional study, including university students between 18 years and 59 years, 11 months and 29 days from all courses at different colleges who agree to participate, by signing the Free and Informed Consent Term (TCLE) and contacted through social networks. The questions were composed of questions for sociodemographic characterization, including questions proposed by Crepaldi et al. (2016), on risk factors for CNC. To assess the level of physical activity, the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - short version) was used. Weight and height were combined in the calculation of the Body Mass Index (BMI). 37 students participated, 70.27% female. Age ranged from 20 to 40 years (24.19±4.63). Most students answered that they did not have any type of CNC (n=34), and those who said they had a chronic disease were diagnosed with obesity (n=2) and hypertension (n=1). Only one student says he smokes cigarettes and when asked about the amount he said he smoked from 1 to 10 units per day. As for the intake of alcoholic beverages, 32.4% answered that they drink from 2 to 4 times a month, 18.9% from 2 to 4 times a week, the rest (48.7%) say they do not drink or that this intake is monthly or less than 4 times a week. The BMI ranged from 18.8 to 32.3, when classifying their nutritional status, it was found that 59.5% were eutrophic. Regarding the evaluation of the classification of levels of physical activities, through IPAQ, 86.49% of the students had a high level of physical activities. As for food intake, most said they had 3 to 4 meals a day. 40.5% said that their diet did not change after starting college, but 35.15% responded that their diet got worse. It is important to implement educational programs aimed at promoting health in universities, as well as observing the offer of healthy foods in the canteens of these places, so that they adopt healthier lifestyles, thus minimizing their exposure to risk factors.

Keywords: risk factors; lifestyle; noncommunicable diseases; food consumption

Sumário

AGRADECIMENTOS.....	4
RESUMO	4
ABSTRACT	5
Resumo.....	8
Abstract.....	9
INTRODUÇÃO.....	10

MATERIAIS E MÉTODOS	11
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	20
Sobre os Autores.....	23
AGRADECIMENTOS.....	27



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778

Nº X, volume X, artigo nº X, ---/--- 2017

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/vXnXaX>

FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) ENTRE UNIVERSITÁRIOS ADULTOS

Tuany Coelho Ferreira¹

Graduanda em Nutrição – Centro Universitário Uniredentor/Afya.

Sandra Tavares da Silva²

Mestre. Nutricionista. Docente. Centro Universitário Uniredentor/Afya.

Resumo

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), em sua maioria são doenças que não tem um único fator causal, não são infecciosas e apresentam uma duração prolongada, uma vez que possui um longo período de latência. Desse modo, as DCNT dependem de um fator genético, tempo de exposição do indivíduo ao agente que vai causar a doença e fatores de risco como a inatividade física, consumo nocivo de álcool e tabaco, consumo não saudável de alimentos e inatividade física. Diante dos dados epidemiológicos, as DCNT são responsáveis pela maioria das mortes em todo o mundo, e devido ao ritmo de vida atual dos adultos, principalmente os que estão na faculdade. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência de fatores de risco para DCNT entre universitários adultos. Trata-se de um estudo transversal, sendo incluídos estudantes universitários entre 18 anos e 59 anos, 11 meses e 29 dias de todos os cursos de diferentes faculdades que aceitaram participar, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e contatados por meio das redes sociais. O questionário foi composto por perguntas para caracterização sociodemográfica, incluindo perguntas propostas por Crepaldi et al. (2016), sobre fatores de risco para DCNT. Para avaliação do nível de atividade física, foi utilizado o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta). O peso e altura foram combinados no cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Participaram 37 estudantes, sendo 70,27% do sexo feminino. A idade variou de 20 a 40 anos (24,19±4,63). A maioria dos estudantes responderam não possuir nenhum tipo de DCNT (n=34), e aqueles os que disseram possuir alguma doença crônica, foram diagnosticados com obesidade (n=2) e hipertensão (n=1). Apenas um estudante diz fumar cigarro e quando questionado a quantidade disse que fumava de 1 a 10 unidades por dia. Quanto a ingestão de bebidas alcoólicas, 32,4% respondeu que ingerem de 2 a 4 vezes no mês, 18,9% de 2 a 4 vezes na semana, o restante (48,7%) diz não beber ou

¹ Universidade Redentor, Curso Nutrição, Itaperuna - RJ, tuanycf@hotmail.com

² Universidade Redentor, Curso Nutrição, Itaperuna - RJ, sandra.silva@redentor.edu.br

que essa ingestão é mensalmente ou menos de 4 vezes na semana. O IMC variou de 18,8 a 32,3, ao classificar o estado nutricional dos mesmos, foi constatado que 59,5% estavam eutróficos. Em relação a avaliação da classificação dos níveis de atividades físicas, por meio IPAQ, 86,49% dos acadêmicos apresentaram nível elevado de atividades físicas. Quanto a ingestão alimentar, a maioria disse realizar de 3 a 4 refeições/dia. 40,5% disseram que a alimentação não se alterou após início da faculdade, mas 35,15% responderam que a alimentação piorou. Faz-se importante implementar programas educativos voltados para a promoção da saúde nas universidades, bem como observar a oferta de alimentos saudáveis nas cantinas desses locais, para que os mesmos adotem estilos de vida mais saudáveis minimizando assim a sua exposição aos fatores de risco.

Palavras-chave: fatores de risco; estilo de vida; doenças não transmissíveis; consumo alimentar

Abstract

Noncommunicable Chronic Diseases (NCDs) are mostly diseases that do not have a single causal factor, are not infectious and have a prolonged duration, since they have a long latency period. Thus, NCDs depend on a genetic factor, the individual's exposure time to the agent that will cause the disease and risk factors such as physical inactivity, negative consumption of alcohol and tobacco, unhealthy food consumption and physical inactivity. In view of epidemiological data, CNCDs are responsible for the majority of deaths worldwide, and due to the current pace of life of adults, especially those in college. Thus, the aim of the present study was to assess the prevalence of risk factors for CNCDs among college adults. This is a cross-sectional study, including university students between 18 years and 59 years, 11 months and 29 days from all courses at different colleges who agree to participate, by signing the Free and Informed Consent Term (TCLE) and contacted through social networks. The questions were composed of questions for sociodemographic characterization, including questions proposed by Crepaldi et al. (2016), on risk factors for CNCD. To assess the level of physical activity, the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - short version) was used. Weight and height were combined in the calculation of the Body Mass Index (BMI). 37 students participated, 70.27% female. Age ranged from 20 to 40 years (24.19 ± 4.63). Most students answered that they did not have any type of CNCD ($n=34$), and those who said they had a chronic disease were diagnosed with obesity ($n=2$) and hypertension ($n=1$). Only one student says he smokes cigarettes and when asked about the amount he said he smoked from 1 to 10 units per day. As for the intake of alcoholic beverages, 32.4% answered that they drink from 2 to 4 times a month, 18.9% from 2 to 4 times a week, the rest (48.7%) say they do not drink or that this intake is monthly or less than 4 times a week. The BMI ranged from 18.8 to 32.3, when classifying their nutritional status, it was found that 59.5% were eutrophic. Regarding the evaluation of the classification of levels of physical activities, through IPAQ, 86.49% of the students had a high level of physical activities. As for food intake, most said they had 3 to 4 meals a day. 40.5% said that their diet did not change after starting college, but 35.15% responded that their diet got worse. It is important to implement educational programs aimed at promoting health in universities, as well as observing the offer of healthy foods in the canteens of these places, so that they adopt healthier lifestyles, thus minimizing their exposure to risk factors.

Keywords: risk factors; lifestyle; noncommunicable diseases; food consumption

INTRODUÇÃO

Estudar os hábitos alimentares das pessoas, vai além de identificar o que eles consomem, mas também o jeito que eles comem, o que é ingerido e assim conhecer aquele que o ingere (BORGES; LIMA FILHO, 2004). A época da faculdade é um momento de novas descobertas, relacionamentos, maturidade, autodescobrimento, onde conciliam estudo e trabalho, e por isso tendem a ter menos tempo para se alimentar. Essa mudança reflete nos hábitos alimentares, e tomada de decisões ao que comer, onde e com quem comerem (BORGES; LIMA FILHO, 2004).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são doenças não infecciosas, em sua maioria irreversível e multicausal, apresentam uma duração prolongada e com um longo período de latência e geram uma incapacidade funcional. Assim, as DCNT dependem de um fator genético e do tempo de exposição do indivíduo ao agente causador (LOPES et al., 2017). Elas são responsáveis pela maioria das causas de morte em todo o mundo. Alguns estudos mostram que fatores de risco como tabagismo, inatividade física, alcoolismo e dietas não saudáveis, são fatores que influenciam no crescimento dessas doenças e uma intervenção reduziria o número de mortes (MALTA et al., 2017).

A ONU (Organização das Nações Unidas) em 2011, realizou uma reunião sobre as DCNT, onde países-membros se comprometeram a deter o crescimento das mesmas, assim a OMS (Organização Mundial da Saúde), elaborou um conjunto de metas e indicadores para monitorar esses objetivos. Em 2012 o quadro de monitoramento global, entrou em vigor e continha 25 indicadores e 9 metas globais para o controle e prevenção das DCNT. Esses indicadores se dispunham em 3 blocos: 1) mortalidade e morbidade; 2) fatores de risco; 3) respostas do sistema nacional. Sendo essas metas com abrangência ao Brasil e suas capitais e classificadas em meta alcançada, não alcançada e estáveis. A única meta não alcançada é a contenção do crescimento da obesidade em adultos, em 2010 era de 15,1% e o último dado de 2017 mostra 18,9% (MALTA; SILVA, 2013), por serem um grupo de doenças de maior magnitude no país, o ministério da saúde juntamente com outras ONGs, vários ministérios, instituições de ensino e pesquisa elaboraram um Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis que visa preparar o Brasil até o presente ano para o enfrentamento e contenção das DCNT (BRASIL, 2011).

Os principais fatores de risco do país são: tabagismo, atividade física insuficiente, alimentação não saudável e uso nocivo do álcool (BRASIL, 2020). Além de monitorar os fatores de risco, outras ações precisam ser verificadas para a vigilância das DCNT bem como identificar os seus determinantes e condicionantes econômicos, sociais e ambientais (BRASIL, 2020).

A melhor forma de prevenir as DCNT é a adoção de práticas para hábitos saudáveis como comer diariamente verduras, legumes e, pelo menos, três porções de frutas, reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras, parar de fumar, praticar exercícios físicos regularmente (pelo menos 30 minutos todos os dias), manter o peso controlado (BRASIL, 2020).

Destacando a população universitária, sabemos que estes estão expostos aos fatores de risco expostos acima. Eles estão expostos a alterações fisiológicas, sociológicas e culturais respectivo a juventude (CREPALDI et al., 2016). O meio universitário oferece novas relações sociais, reforça novos comportamentos e hábitos, tornando frágeis as condutas que propiciam riscos à saúde.

Essas mudanças de estilo de vida podem acompanhar os universitários por toda a vida ou perduram por tempo suficiente para prejudicar sua saúde, e com essas mudanças geram comportamentos de risco para HAS, DM, e doenças cardiovasculares, salientando que os fatores de risco das DCNT tendem a se somarem (CREPALDI et al., 2016). Assim, esse estudo tem por objetivo, avaliar a prevalência de fatores de risco para DCNT entre universitários adultos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal realizado com universitários da cidade de Itaperuna, RJ. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), que abrange os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos e foi submetido a avaliação do comitê de ética por meio da Plataforma Brasil e aprovado (CAAE: 39658620.8.0000.5648).

Foram incluídos estudantes universitários entre 18 anos e 59 anos, 11 meses e 29 dias, de ambos os sexos, de todos os cursos de diferentes faculdades que aceitaram participar, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Não foram incluídas universitárias gestantes.

Os alunos contatados por meio de grupos de redes sociais, receberam um formulário, elaborado na ferramenta *Google Forms*. A primeira parte do questionário composta por perguntas acerca do sexo, idade, anos de escolaridade, profissão além de estudante, situação de moradia (sozinho, república, pais ou cônjuge) e renda (se

sustenta ou depende da renda de terceiros). Quanto aos fatores de risco para DCNT indagados, foram incluídos: peso atual; altura; ingestão de bebida alcoólica e frequência na semana; prática de exercício físico, tipo de atividade e frequência semanal; tempo gasto assistindo TV, em computador ou celular (em atividades não acadêmicas) ou redes sociais; e a frequência semanal da ingestão de carnes com excesso de gordura, bebidas açucaradas, alimentos embutidos; alimentos fritos, alimentos doces, feijão, frutas, hortaliças, leite, além da frequência com que adiciona sal às refeições e preparações depois de prontas. Trata-se de um questionário fundamentado no estudo de Crepaldi et al. (2016).

Para avaliação do nível de atividade física, foi utilizado o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta). O peso e altura foram combinados no cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) através de sua fórmula (peso referido (kg) /altura referida (m²)). A classificação do estado nutricional foi realizada segundo a proposta descrita na tabela 1.

Tabela 1 – Classificação do estado nutricional, segundo valores do Índice de Massa Corporal (IMC), de adultos.

CLASSIFICAÇÃO	IMC (kg/m ²)
Magreza grave	<16,0
Magreza moderada	16,0 a 16,9
Magreza leve	17 a 18,4
Abaixo do peso	<18,5
Adequado	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidade grau I	30,0 a 34,9
Obesidade grau II	35,0 a 39,9
Obesidade grau III	≥40,0

Fonte: CALIXTO-LIMA; BORGES; GONZALEZ, 2017

Os dados foram avaliados e apresentado em número absoluto, frequência, média e desvio-padrão (DP).

RESULTADOS

Participaram do presente estudo, 37 estudantes, dos quais a maioria eram do sexo feminino, alguns estavam na segunda graduação e a maioria era apenas estudante (Tabela 2). A idade variou de 20 a 40 anos, com média de 24,13 (DP=4,53). A maioria dos estudantes responderam não possuir nenhum tipo de DCNT, e alguns relataram

obesidade e hipertensão. Apenas um estudante disse fumar cigarro e na quantidade de 1 a 10 unidades por dia. Quanto a ter alguém na família que fuma, 75,6% responderam não ter contato constante com alguém que fuma.

Tabela 2 – Características sociodemográficas e clínicas dos estudantes 2022.

Parâmetros	Número absoluto	Frequência (%)
Sexo		
Feminino	26	70,27
Masculino	11	29,73
Profissão		
Estudante	23	70,27
Estudante + outra profissão	14	29,73
Escolaridade		
Ensino superior incompleto	23	70,27
Ensino Superior completo	14	29,73
Horário que estuda		
Integral	4	10,8
Matutino	2	5,4
Noite	31	83,8
Renda		
Me sustento	11	29,7
Dependo de terceiros	26	70,3
Moradia		
Avós	1	2,7
Pais	25	67,6
Cônjuge	5	13,5
Irmãos	2	5,4
República	2	5,4
Sozinho	2	5,4
Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)		
Sim	6	16,2
Não	31	83,8
DCNT mencionada		
Asma	1	2,7
Fibromialgia, Gastrite Crônica leve	1	2,7
Hipertensão	2	5,4
Não possui	1	2,7
Obesidade	1	2,7
Rinite alérgica, bronquite asmática	1	2,7
Não responderam	30	81,1
Estado Nutricional		
Eutróficos	22	59,5
Obesidade grau 1	4	10,8
Sobrepeso	11	29,7

Quanto aos hábitos de tabagismo e etilismo entre estudantes avaliados observamos na tabela 3 que a maioria não é fumante ativo nem passivo, mas a maior

parte consome bebidas alcoólicas com frequências diversas. A maioria nunca tentou parar de beber e nunca deixou de fazer alguma coisa por conta da bebida. Cerca de 1/3 dos bebedores sente culpa por consumir bebidas alcoólicas, mas a maioria disse que nunca o incentivaram a parar com esse hábito.

Tabela 3 – Frequência de fumantes e o consumo de bebidas alcoólicas entre os estudantes. 2022

Parâmetros	Número absoluto	Frequência (%)
Fumante Ativo		
Sim	1	2,7
Não	34	91,4
Parou	2	5,4
O que fuma		
Cigarro	1	2,7
Nenhum	11	29,7
Quanto fuma		
0	14	37,8
1 a 10	1	2,7
Fumante passivo		
Não	23	62,2
Sim	9	24,3
Consome bebidas alcoólicas		
Sim	26	70,3
Não	10	27
Parou	1	2,7
Frequência de bebidas alcoólicas		
2 – 4 vezes/mês	12	32,4
2 – 4 vezes/semana	7	18,9
4 vezes ou mais/semana	2	5,4
Mensalmente ou menos	5	13,5
Nunca	10	27
Já tentou parar de beber		
Nunca	23	62,2
Sim, algumas vezes	4	10,8
Sim, poucas vezes	4	10,8
Doses		
0	8	21,6
1 – 2	9	24,3
3 – 4	5	13,5
5 ou mais	11	29,7
Deixou de fazer alguma coisa		
Sim	6	16,2
Nunca	26	70,3
Bebe pela manhã		
Não	32	86,5
Sente culpa por beber		

Com alguma frequência	2	5,4
Não	12	32,4
Nunca se sentiu culpado	5	13,5
Sim	12	32,4
Alguém sugeriu que parasse de beber		
Sim	6	16,2
Não	24	64,9

A prevalência dos fatores de risco para as DCNT entre estudantes avaliados pode ser observada na Tabela 4.

Tabela 4 - Definição dos fatores de risco para DCNT e valores encontrados entre estudantes adultos. 2022

Tópico	Fator de Risco	Indicadores	% na população estudada
Estado Nutricional	Excesso de peso	% de universitários que apresentaram IMC $\geq 25,0$ kg/m ²	40,5
Bebida Alcoólica	Consumo de bebidas alcoólicas	% de universitários que referiram beber, independentemente do tipo de bebida alcoólica, da frequência e quantidade de ingestão.	24,3
Tabagismo	Hábito de fumar	% de universitários que referiram fumar, independentemente do tipo de cigarro, da frequência e intensidade do hábito de fumar.	2,7
Comportamento Sedentário	Ausência/carência de exercícios físicos	% dos universitários que referiram não praticar algum tipo de exercício físico e aqueles que afirmaram realizar, porém por um tempo inferior a 30 minutos e com uma frequência semanal menor que três vezes.	64,86
	Gasto excessivo de tempo com eletrônicos	% de universitários que referiram despendar em um dia de semana comum, três ou mais horas diárias vendo televisão e/ou utilizando computador e/ou jogando videogame.	67,57
Consumo Alimentar	Ingestão de carnes com excesso de gordura	% de universitários que referiram ter o hábito de ingestão de carne vermelha e frango com excesso de gordura, sem retirada da gordura visível e a pele, respectivamente.	29,7

Consumo excessivo de bebidas açucaradas	% de universitários que referiram ingerir refrigerantes e/ou sucos artificiais pelo menos cinco dias por semana.	24,3
Ingestão excessiva de alimentos embutidos	% de universitários que referiram ingerir alimentos embutidos pelo menos cinco dias por semana.	2,7
Ingestão excessiva de alimentos fritos	% de universitários que referiram ingerir alimentos fritos pelo menos cinco dias por semana.	2,7
Ingestão excessiva de alimentos doces	% de universitários que referiram ingerir alimentos doces pelo menos cinco dias por semana.	2,7
Baixo consumo de feijão	% de universitários que referiram consumir feijão inferior a cinco dias por semana.	70,3
Baixo consumo de frutas	% de universitários que referiram consumir frutas/salada de frutas ou sucos naturais de frutas menos que sete dias por semana.	35,1
Baixo consumo de hortaliças	% de universitários que referiram consumir hortaliças (exceto batata, mandioca, inhame e cará) menos que sete dias por semana.	51,3
Baixo consumo de leite	% de universitários que referiram consumir leite menos que sete dias por semana.	51,3
Adição de sal na comida depois de pronta	% de universitários que referiram ter o hábito de adicionar sal na comida depois de pronta.	37,8

Na Tabela 5 foi analisada a atividade física realizada por eles na última semana, sendo realizada por pelo menos 10 minutos. O questionário também incluiu atividades ou exercícios que eles podem realizar no trabalho, ir de um lugar ao outro, por lazer, ou como parte de suas atividades realizadas em casa, como arrumar casa ou cuidar do jardim.

Tabela 5 - Distribuição dos universitários segundo o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ).

IPAQ - Frequência semanal	Caminhada		Moderada		Vigorosa	
	N	%	N	%	N	%
<3x/semana	12	32,43	9	24,32	10	27,03
≤5x/semana	21	56,76	13	35,13	12	32,43
≤7x/semana	4	10,81	10	27,03	5	13,51

Somatória*	37	100	32	86,49	27	72,97
Minutos por sessão de Atividades Físicas						
≤60 minutos/sessão	36	97,3	24	64,86	20	54,05
≤90 minutos/sessão	1	2,7	3	8,11	2	5,41
>90 minutos/sessão	0	0	5	13,51	5	13,51
Somatória*	37	100	32	86,47	27	72,97

*alguns estudantes não entraram, porque responderam não praticar nenhum tipo de atividade.

Em relação a avaliação da classificação dos níveis de atividades físicas, por meio do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), 32 (86,49%) dos acadêmicos, possuem nível elevado de atividades físicas. Ao mesmo tempo, 25 (67,57%) do total, apresentam níveis elevados (>2h/dia) de tempo disperso na frente do celular em suas redes sociais; 91,89% gastam (>2h/dia) sentados durante um dia de semana e 26 alunos gastam mais de 2 horas por dia em frente as telas e navegando na internet por conta das aulas remotas em EAD. Tais avaliações são apresentadas por grupos na tabela 6.

Tabela 6 - Classificação quanto ao Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) do tempo diário em frente de telas de 37 estudantes universitários avaliados no segundo período letivo de 2020.

Tempo gasto:	< 2 horas/dia		> 2 horas/dia	
	Nº	%	Nº	%
Sentado durante um dia de semana?	3	8,11	34	91,89
Sentado durante em um dia de final de semana?	6	16,22	31	83,78
Na frente do celular ou notebook, mexendo nas suas redes sociais (instagram, twitter, facebook, TikTok)	12	32,43	25	67,57
Na internet por conta das aulas remotas (EAD)?	11	29,73	26	70,27

Quando questionados sobre o consumo alimentar, foi perguntado aos alunos quantas refeições eles realizavam por dia, 64,9% (n=24) responderam fazer de 3 a 4 refeições, 27,03% responderam realizar mais de 5 refeições. Se fazem a primeira refeição do dia, o café da manhã 29 estudantes responderam de forma positiva (78,4%) e que de maneira geral, 67,6% disseram fazer as refeições sozinhos. No questionário também continha uma pergunta relacionada aos hábitos alimentares após começarem a faculdade; se possuem o hábito de fazer as refeições em frente ao computador, celular

ou assistindo televisão; o que você costuma comer com maior frequência no jantar e por fim qual a quantidade de água eles consomem durante o dia.

Os resultados obtidos foram respectivamente, 40,5% dos entrevistados (n=15) dizem que sua alimentação não modificou, em contrapartida 35,1 (n=13) dizem ter modificado, porém para pior; 19 alunos (51,4%) possuem o hábito de se alimentarem em frente à televisão ou mexendo no celular; frequentemente 78,4% dos universitários, realizam as refeições semelhante/igual ao almoço e por fim 32,4% dos entrevistados (n=12) bebem por dia aproximadamente de 7 a 8 copos de água por dia (1750-2000ml).

DISCUSSÃO

Algumas alterações fisiológicas são típicas da juventude e os universitários estão sujeitos a essas possíveis mudanças e também a mudanças sociológicas e culturais (CARDOSO et al., 2009 & SANTOS, 2018). Com o início da faculdade muitos deixam suas casas, o que não observamos no presente estudo, mas o meio universitário propicia novas experiências, novas relações sociais, surgem novos hábitos alimentares e com isso esses indivíduos tornam-se mais susceptíveis a condutas que geram riscos à saúde (PAIXAO et al, 2010 & ALVES, 2011), como o etilismo visto no presente estudo.

A prevalência do uso de cigarros entre os adolescentes e jovens adultos, tem se tornado uma tendência mundial encontrando-se em aumento principalmente entre estudantes universitários. Alguns estudos mostram que esse grupo é considerado o mais susceptível ao envolvimento com o tabaco (ANDRADE et al., 2006), o que não foi comprovado no presente estudo.

Em contrapartida, os universitários que disseram não fumar, também não convivem com fumantes, representando 62,2%, um estudo realizado com estudantes da Universidade de Brasília, obteve o resultado que quase 80,9% da amostra os universitários que não fumam, acabam se tornando um fumante passivo, pois convivem com pessoas que fumam (ANDRADE et. al., 2006), o que também é risco à saúde.

No estudo produzido por Ferreira et al. (2011), quanto a ingestão de bebidas alcoólicas, 50,5% das pessoas por eles entrevistados bebem de 2 a 4 vezes na semana, em contrapartida, o atual estudo obteve uma porcentagem menor. Quando perguntados quantas doses eles tomam em um dia típico, 27,5% bebem mais de 5 doses, nesse estudo os resultados foram maiores que o citado, e se por conta da bebida deixaram de fazer alguma coisa em sua maioria nunca deixaram de fazer alguma coisa por conta da bebida.

O *marketing* direcionado as bebidas alcoólicas vem se destacando por uma publicidade altamente criativa, sendo direcionado ao público mais jovem. Nessa faixa

etária, quando comparado aos outros grupos etários, o padrão de consumo em jovens é maior. Alguns estudos mostram que esse hábito de beber está relacionado a descobertas e aos prazeres, além do amadurecimento e independência que vem junto a essa fase, tudo isso relacionado ao que o consumo alcoólico pode trazer (FERREIRA et al, 2011).

Maciel (2012) obteve em seu estudo que seu maior público com sobrepeso foi do sexo masculino (47,7%), diferente do atual estudo onde seu maior público foi do sexo feminino. Marconato (2016), encontraram de eutrofia entre os estudantes, como no presente estudo.

Crepaldi et al, (2016) avaliou o consumo de carnes com excesso de gordura entre universitários, obteve que 60,9% fazem este consumo. Em contrapartida apenas 29,7% dizem consumir carnes de porco e/ou de boi com gordura e/ou de frango com pele, em sua maioria de 1 a 2 vezes na semana (CREPALDI et al, 2016). A ingestão elevada de gordura saturadas e alimentos ricos em colesterol são considerados fatores de risco para o desenvolvimento de dislipidemias, isquemia, doença coronariana e outras doenças cardiovasculares (MUNIZ et al., 2012), por isso deve-se investigar o consumo excessivo de gordura animal e fazer a conscientização quando necessários para as consequências do mesmo. Ressalta-se que o presente estudo não avaliou quantitativamente os alimentos abordados na pesquisa, perguntando apenas sobre seu consumo.

Quanto a ingestão hídrica dos alunos, Milla e Valle (2018) obteve em seu estudo que 80% dos alunos não consomem uma quantidade suficiente de água por dia, que seria de 2 a 3 litros/dia, tal como o presente estudo. A água é um nutriente essencial para a vida, ela desempenha múltiplas funções orgânicas e sua ingestão diária é essencial para uma boa saúde. Também desempenha importante papel na manutenção do volume plasmático, no controle da temperatura corporal, no transporte de nutrientes, na excreção de substâncias não utilizadas do organismo, e também está ativamente envolvido nos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal, além de controlar o peso corporal e os níveis pressóricos (GOMES, 2017).

Pardini et al. (2001) diz que as atividades físicas vigorosas são aquelas que exigem muito esforço físico, tornando a respiração muito mais difícil que a habitual, já a atividade física moderada ela requer algum esforço fisicamente, tornando-a um pouco mais difícil que o normal para respirar. No estudo de Azevedo (2021), 72% dos alunos que participaram da pesquisa são ativos fisicamente, valor este menor ao encontrado no presente estudo.

A pandemia do COVID-19 criou obstáculos significativos à educação no Brasil e no mundo, e medidas de distanciamento social foram implementadas para reduzir a propagação do novo coronavírus. Nesse contexto, assistimos às redes de ensino suspender as aulas presenciais e propor novas estratégias de processo de ensino inspiradas em modelos de educação a distância, com o objetivo de reduzir os efeitos negativos da distância (PEREIRA et al., 2020).

E deste modo, o tempo gasto sentado ou em frente à TV e celulares por sua vez também aumentaram, foi pedido que quando respondessem as questões de tempo sentados e em frente ao celular fosse desconsiderados os tempos de aula, e mesmo assim a maior parte dos estudantes ficavam mais de 2 horas do seu dia. Segundo Alves (2021), estudos mostram uma associação desse comportamento sedentário gasto em frente a televisão, em computadores, *tablet* ou outro aparelho eletrônico em casa, no estudo ou no trabalho, com o aparecimento de comorbidades como a obesidade, síndrome metabólica e DM tipo II.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que a população universitária estudada apresentou baixa prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), pois em sua maioria estavam eutróficos, não fumantes, com baixa ingestão de bebidas alcoólicas e realizam alguma atividade física pelo menos 30 minutos do dia e cinco vezes na semana. No entanto, ganha destaque o tempo gasto em frente às telas e quanto a qualidade da alimentação. É importante estimular a prática de hábitos saudáveis desde adultos jovens, com intuito de prevenir e retardar o aparecimento de DCNT, as quais tem se manifestado cada vez mais precocemente, suscitadas por comportamentos de risco.

Assim pode-se idealizar e implementar alguns programas educativos voltados para a promoção da saúde nas universidades, para que os mesmos adotem estilos de vida mais saudáveis minimizando assim a sua exposição aos fatores de risco. A mudança de comportamento e a adoção de hábitos mais saudáveis gera um caminho seguro para uma vida mais saudável e não sedentária.

REFERÊNCIAS

ALVES, EF. Estilo de vida de estudantes de graduação em enfermagem de uma instituição do sul do Brasil. **Rev CPAQV**. 2011;3(1):1-14.

ALVES, Roberta Luiza Silva. **Prevalência de comportamento sedentário no lazer em estudantes universitários e seus fatores associados**: estudo PADu. 2021. 75 f. Monografia (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2021.

ANDRADE, Ana Paula Alves de et al. Prevalência e características do tabagismo em jovens da Universidade de Brasília. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 23-28, fev. 2006.

AZEVEDO, Luis Gustavo et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021.

BORGES, Claudia Moreira; LIMA FILHO, Dario de Oliveira. **Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo**. Cep, v. 79023, p. 041, 2004.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, **online**. Disponível em <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>, acesso em 05 jun 2020.

BRASIL. Ministério Da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

CALIXTO-LIMA, L; BORGES, N.A.; GONZALEZ, M.C. Instrumentos Objetivos de Avaliação Nutricional. In: CALIXTO-LIMA, L; GONZALEZ, M.C. **Nutrição Clínica no Dia a Dia**. 2 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2017. p. 29-48.

CARDOSO et al. A relação estilo de vida e tabagismo entre acadêmicos de enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. v. 11, n. 2, p. 368-74, 2009.

CREPALDI, Barbara Virginia Caixeta *et al*. Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários. **Ciência&Saúde**, Rio Grande do Sul. v. 9, ed. 3, p. 135-143, set/dez 2016.

FERREIRA, Luciano Nery et al. Perfil do consumo de bebidas alcoólicas e fatores associados em um município do Nordeste do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. v. 27, n. 8, 2011.

GOMES, Talita de Oliveira. **Influência do consumo de água e outros líquidos na saúde dos idosos residentes na Vila Vicentina**, nº 47. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso Farmácia, Universidade Federal da Paraíba. 2017.

LOPES, Patrícia das Dôres et al. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Universidade de Fortaleza Brasil. vol. 30, núm. 4, p 1-11, out/dez 2017.

MACIEL, Erika da Silva et al. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição** [online]. v. 25, n., pp. 707-718, 2012.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública** [online]. 2017, v. 51, suppl 1, 4s.

MALTA, Deborah Carvalho; SILVA JR, Jarbas Barbosa da. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, v. 22, n. 1, p. 151-164, mar. 2013.

MARCONATO, Mara Silvia Foratto et al. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de Nutrição de uma Universidade do interior Paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.10. n.58. p.180-188. jul/ago 2016. ISSN 1981- 9919.

MILLA, K. J.; VALLE, R. M. El estado nutricional y su relación con la actividad física, el nivel socioeconómico y el rendimiento académico. **Revista Ciencia y Tecnología, [S. l.]**, n. 22, p. 37–57, 2018. DOI: 10.5377/rct.v0i22.6438. Disponível em: <https://www.lamjol.info/index.php/RCT/article/view/6438>.

MUNIZ, Ludmila Correa et al. Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública [online]**. 2012, v. 46, n. 3, p. 534-542.

PAIXÃO, Leticia Antunes et al. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/pe. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.]**, v. 15, n. 3, p. 145–150, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.15n3p145-150.

PARDINI, Renato et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 9, ed. 3, p. 45-51, junho 2001. Acesso em: 3 abr. 2022.

PEREREIRA, Renata Martins da Silva. Vivência de estudantes universitários em tempos de pandemia do Covid-19. **Revista Práxis**, v. 12, n. 1 (Sup.), dezembro, 2020.

SANTOS, Nainne Mendes dos. **Prevalência de hipertensão arterial sistêmica e fatores associados entre universitários**. nº 58. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso Nutrição, Universidade Federal de Mato Grosso, 2018.

SILVA M.G.B. et al. O padrão de consumo de álcool entre as usuárias das Unidades de Saúde da Família no município do Recife (PE). **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 122, p. 836-847, jul-set, 2019.

APÊNDICE A

Resumo expandido

FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) ENTRE UNIVERSITÁRIOS ADULTOS

Tuany Coelho Ferreira¹; Sandra Tavares da Silva²

¹Graduanda em Nutrição, Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro.

²Nutricionista. Mestre em Ciências da Nutrição. Docente, Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do estudante. Condições crônicas.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde Coletiva.

INTRODUÇÃO

Estudar os hábitos alimentares das pessoas, vai além de identificar o que eles consomem, mas também o jeito que eles comem, o que é ingerido e assim conhecer aquele que o ingere (BORGES & LIMA FILHO, 2004). A época da faculdade é um momento de novas descobertas, relacionamentos, maturidade, autodescobrimento, onde conciliam estudo e trabalho, e por isso tendem a ter menos tempo para se alimentar. Essa mudança reflete nos hábitos alimentares, na tomada de decisões do que comer, onde e com quem comer (BORGES & LIMA FILHO, 2004), o que pode ter reflexos na saúde.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são doenças não infecciosas, em sua maioria irreversível e multicausal, apresentam uma duração prolongada e com um longo período de latência e geram uma incapacidade funcional. Assim, as DCNT dependem de um fator genético e do tempo de exposição do indivíduo ao agente causador (LOPES et al., 2017). Elas são responsáveis pela maioria das causas de morte em todo o mundo. Alguns estudos mostram que fatores de risco como tabagismo, inatividade física, alcoolismo e dietas não saudáveis são fatores que influenciam no crescimento dessas doenças e uma intervenção reduziria o número de mortes (MALTA et al, 2017).

Essas mudanças de estilo de vida podem acompanhar os universitários por toda a vida ou perduram por tempo suficiente para prejudicar sua saúde, e com essas mudanças geram comportamentos de risco, salientando que os fatores de risco das DCNT tendem a se somarem (CREPALDI et al., 2016). Assim, esse estudo tem por objetivo, avaliar a prevalência de fatores de risco para DCNT entre universitários adultos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo realizado com universitários de uma cidade do interior do estado do Rio de Janeiro. Foram incluídos estudantes universitários com idade entre 18 anos e 59 anos, 11 meses e 29 dias, de ambos os sexos, de todos os cursos de diferentes faculdades que aceitaram participar, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Não foram incluídas universitárias gestantes.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário *on line*, enviado por meio de um *link*, com perguntas para identificação, além de peso e altura, para classificação do estado nutricional, por meio do cálculo do Índice de Massa Corporal. Para avaliação dos fatores de risco, foi utilizado questionário proposto por Crepaldi et al. (2016) e para avaliação do nível de atividade física, foi utilizado o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta).

Os dados foram avaliados e apresentado em número absoluto, frequência, média e desvio-padrão (DP). A pesquisa foi norteadada com base na Resolução 466/12 do

Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012) e foi submetido a avaliação do comitê de ética por meio da Plataforma Brasil e aprovado (CAAE: 39658620.8.0000.5648).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do presente estudo, 37 estudantes, sendo 70,27% do sexo feminino, 38,3% estavam na segunda graduação e 70,27% não tinham outra profissão, sendo apenas estudantes, 70,3% dependentes de terceiros, com 67,6% morando com os pais. A idade média foi de 24,13 anos (DP=4,53). 83,8% não possuíam DCNT, 5,4% relataram hipertensão arterial e 2,7% relataram obesidade. Quanto ao estado nutricional 59,2% estava com peso adequado, 29,7% com sobrepeso e 10,8% com obesidade, resultado semelhante ao estudo de Marconato et al. (2016).

Apenas 2,7% era fumante, de um a dez cigarros/dia. 62,2% responderam não ter contato constante com alguém que fuma. Andrade et al. (2006) destacaram que adolescentes e jovens adultos são os grupos mais susceptíveis ao envolvimento com tabaco, diferente do encontrado no presente estudo.

Quanto à ingestão de bebidas alcoólicas, 70,3% consome e 62,2% nunca tentou cessar este hábito. Cerca de 1/3 dos bebedores sente culpa por consumir bebidas alcoólicas, mas a 64,9% disseram que nunca receberam incentivo para parar com esse hábito.

A prevalência dos fatores de risco para as DCNT entre estudantes está na Tabela 1, com destaque para o tempo gasto com eletrônicos e baixa ingestão de feijão, hortaliças e leite. Crepaldi et al. (2016) observou que 60,9% dos universitários consomem carnes com excesso de gordura, e a ingestão elevada de gordura saturadas e alimentos ricos em colesterol são considerados fatores de risco para o desenvolvimento DCNT (MUNIZ et al., 2012).

Tabela 1 - Definição dos fatores de risco para DCNT e valores encontrados entre estudantes adultos 2022.

Tópico	Fator de Risco	Indicadores	% na população estudada
Estado Nutricional	Excesso de peso	% de universitários que apresentaram $IMC \geq 25,0 \text{ kg/m}^2$	40,5
Bebida Alcoólica	Consumo de bebidas alcoólicas	% de universitários que referiram beber, independentemente do tipo de bebida alcoólica, da frequência e quantidade de ingestão.	24,3
Tabagismo	Hábito de fumar	% de universitários que referiram fumar, independentemente do tipo de cigarro, da	2,7

		frequência e intensidade do hábito de fumar.	
Comportamento Sedentário	Ausência/carência de exercícios físicos	% dos universitários que referiram não praticar algum tipo de exercício físico e aqueles que afirmaram realizar, porém por um tempo inferior a 30 minutos e com uma frequência semanal menor que três vezes.	64,86
	Gasto excessivo de tempo com eletrônicos	% de universitários que referiram despendar em um dia de semana comum, três ou mais horas diárias vendo televisão e/ou utilizando computador e/ou jogando videogame.	67,57
Consumo Alimentar	Ingestão de carnes com excesso de gordura	% de universitários que referiram ter o hábito de ingestão de carne vermelha e frango com excesso de gordura, sem retirada da gordura visível e a pele, respectivamente.	29,7
	Consumo excessivo de bebidas açucaradas	% de universitários que referiram ingerir refrigerantes e/ou sucos artificiais pelo menos cinco dias por semana.	24,3
	Ingestão excessiva de alimentos embutidos	% de universitários que referiram ingerir alimentos embutidos pelo menos cinco dias por semana.	2,7
	Ingestão excessiva de alimentos fritos	% de universitários que referiram ingerir alimentos fritos pelo menos cinco dias por semana.	2,7
	Ingestão excessiva de alimentos doces	% de universitários que referiram ingerir alimentos doces pelo menos cinco dias por semana.	2,7
	Baixo consumo de feijão	% de universitários que referiram consumir feijão inferior a cinco dias por semana.	70,3
	Baixo consumo de frutas	% de universitários que referiram consumir frutas/salada de frutas ou sucos naturais de frutas menos que sete dias por semana.	35,1
	Baixo consumo de hortaliças	% de universitários que referiram consumir hortaliças (exceto batata, mandioca, inhame e cará) menos que sete dias por semana.	51,3
	Baixo consumo de leite	% de universitários que referiram consumir leite menos que sete dias por semana.	51,3
	Adição de sal na comida depois de pronta	% de universitários que referiram ter o hábito de adicionar sal na comida depois de pronta.	37,8

Em relação a avaliação da classificação dos níveis de atividades físicas, 86,49% dos acadêmicos possuem nível elevado de atividades físicas, resultado menor ao observado por Azevedo (2021). Ao mesmo tempo, 67,57% apresentam níveis elevados (>2h/dia) de tempo disperso na frente do celular em suas redes sociais; 91,89% gastam mais de 2h/dia sentados durante um dia de semana e 26 alunos gastam mais de 2 horas por dia em frente as telas e navegando na *internet* por conta das aulas remotas em EAD.

Quando questionados sobre o consumo alimentar, foi perguntado aos alunos quantas refeições eles realizavam por dia, 64,9% (n=24) responderam fazer de 3 a 4

refeições, 27,03% responderam realizar mais de 5 refeições. 40,5% dos entrevistados disseram que sua alimentação não modificou, em contrapartida 35,15% relataram ter modificado, e para pior; 54% dos estudantes possuem o hábito de se alimentarem em frente à televisão ou no celular.

CONCLUSÃO

Observa-se que a população universitária estudada apresentou baixa prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), pois em sua maioria estavam eutróficos, não fumantes, com baixa ingestão de bebidas alcoólicas e realizam alguma atividade física pelo menos 30 minutos do dia e cinco vezes na semana. No entanto, ganha destaque o tempo gasto em frente às telas e quanto a qualidade da alimentação. É importante estimular a prática de hábitos saudáveis desde adultos jovens, com intuito de prevenir e retardar o aparecimento de DCNT, as quais tem se manifestado cada vez mais precocemente, suscitadas por comportamentos de risco.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ANDRADE, Ana Paula Alves de et al. Prevalência e características do tabagismo em jovens da Universidade de Brasília. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 23-28, fev. 2006.

AZEVEDO, Luis Gustavo et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021.

BORGES, Claudia Moreira; DE OLIVEIRA LIMA FILHO, Dario. **Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo**. Cep, v. 79023, p. 041, 2004.

CREPALDI, Barbara Virginia Caixeta *et al.* Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários. **Ciência&Saúde**, Rio Grande do Sul. v. 9, ed. 3, p. 135-143, set/dez 2016.

LOPES, Patrícia das Dôres et al. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Universidade de Fortaleza Brasil. vol. 30, núm. 4, p 1-11, out/dez 2017.

MACIEL, Erika da Silva et al. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição [online]**. 2012, v. 25, n., pp. 707-718.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública [online]**. 2017, v. 51, suppl 1, 4s.

MARCONATO, Mara Silvia Foratto et al. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de Nutrição de uma Universidade do interior Paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.10. n.58. p.180-188. jul/ago 2016. ISSN 1981- 9919.

MUNIZ, Ludmila Correa et al. Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública [online]**. 2012, v. 46, n. 3, p. 534-542.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecer a Deus e a Nossa Senhora por chegar até aqui em meio as dificuldades encontradas ao longo desses anos de caminhada, sem Eles esse sonho não estaria se tornando realidade. Em segundo lugar agradecer a minha família, a minha base para tudo nessa vida, meus pais Luciana e Richard, ao meu namorado João Pedro por todo apoio e puxão de orelha, as minhas tias Liana e Ticiane, minhas irmãs Izabelly e Nicolly, meus avós Edward, Ary, Maria Marta e Maria da Penha que nunca me deixaram desanimar, que sempre me colocaram para cima e me ajudaram a enfrentar os meus problemas.

Quero agradecer do fundo do meu coração aos meus professores, que são SENSACIONAIS, que fizeram a minha faculdade se tornar inesquecível, pois nunca tivemos inimizades, sempre nos tratamos como amigos de verdade, agradeço ao meu coordenador e peço desculpa por toda mensagem e dor de cabeça causadas a você nesses anos, obrigada por sempre ter me ajudado em todos os momentos. E a todos os meus amigos pela amizade e companheirismo criados nessa jornada!!

Obrigada Sandra, por ser esse anjo que inspira a todos os seus alunos, que sem dúvidas me inspirou desde a sua primeira aula. Foi uma surpresa enorme saber que você seria a minha orientadora, peço desculpa por qualquer trabalho que eu tenha dado nesse TCC, mas te agradeço por todas as palavras ditas a mim, até quando quis mudar o tema do meu trabalho e você me ajudou a encontrar o tema desse TCC. Você sem dúvidas continuará sendo uma inspiração para mim, pois você sempre foi uma supermãe para os seus alunos e para mim você é incrível, o modo como você dá as suas aulas, me surpreende e me dá vontade de ser igual. Você sem a menor dúvida foi um anjo enviado por Deus para me ajudar nesta reta final da faculdade, sem você isso não estaria se tornando realidade, muito obrigada por tudo!!

