



FATORES PREDISPONETES PARA O SOBREPESO E OBESIDADE ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR NO BRASIL

KARINE FRANKLIN ASSIS; ÂNGELA QUINELATO OLIVEIRA; MARIA CLARA SOARES BIANCHI; VICTÓRIA FERNANDES SOUSA

RESUMO

De etiologia complexa e multifatorial, o sobrepeso e a obesidade correspondem a um importante problema de saúde pública. As mudanças no padrão de vida da população, com prejuízos importantes no âmbito da alimentação, da atividade física, perfil do sono e variáveis comportamentais compreendem fatores associados à sustentabilidade dessa condição. Estudantes do ensino superior brasileiro correspondem a um grupo de risco para adesão às inadequadas práticas de saúde e consequente exposição ao quadro de sobrepeso e obesidade, e suas repercussões. Os objetivos do presente estudo perfizeram discutir os fatores associados ao sobrepeso e obesidade entre estudantes universitários brasileiros. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica para a qual foram utilizadas as bases de dados Portal de Periódicos da Capes, Pubmed, Scielo e Lilacs, a partir dos descritores saúde do estudante, estado nutricional, sobrepeso, obesidade, excesso de peso, hábitos alimentares e exercício físico, e suas combinações. Os critérios de inclusão foram textos disponibilizados na íntegra para consulta e análise; delimitação do tema conforme os objetivos do presente estudo; e publicados nos últimos 5 anos. Os resultados dos estudos avaliados apontaram que entre estudantes universitários brasileiros, os fatores determinantes para o sobrepeso e obesidade perfizeram os (i) hábitos alimentares inadequados (consumo excessivo de carboidratos simples, elevado teor de gorduras saturadas e de sódio, produtos de elevada densidade energética, industrializados e apreço por refeições de fácil preparo, bem como realização de dietas da moda e omissão de refeições), (ii) consumo de bebidas alcoólicas, (iii) ausência de prática de atividades físicas no lazer (sedentarismo), (iv) alterações da rotina e do estilo de vida (inabilidade para gerir as novas responsabilidades com elevação do estresse aliado ao excesso de exigências do meio acadêmico, bem como fatores individuais advindos do contexto socioeconômico e familiar) e (v) inadequado padrão do sono (alterações nas vias metabólicas e hormonais). Os fatores associados ao desenvolvimento do sobrepeso e da obesidade entre universitários são passíveis de ações de prevenção e intervenção, e para tal é de primordial importância conhecer o perfil dessa população nas universidades, para a formulação de estratégias e ações educativas que contribuam para a saúde atual e futura dos indivíduos.

Palavras-chave: Estado Nutricional; Excesso de Peso; Saúde do Estudante; Hábitos Alimentares

1 INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade são problemáticas crescentes no Brasil, principalmente entre o público universitário, que sofre influências em vários aspectos, como o alimentar. Além do consumo excessivo de bebidas alcoólicas, que contribui para o acúmulo de gordura abdominal,

há a modificação dos hábitos alimentares com predomínio de alimentos hiperpalatáveis ultraprocessados, os quais são ricos em açúcares simples, gorduras saturadas e sódio (SAMPAIO, GOMES E SILVA, 2022; TORRES et al., 2022).

Isso se dá, dentre outros fatores, por conta do acúmulo de atividades acadêmicas e demais responsabilidades; o que contribui para o aumento do estresse e ansiedade, para os quais a alimentação pode se tornar uma válvula de escape. Além disso, tais aspectos psicológicos influenciam na piora da qualidade do sono, o que colabora para o aumento do peso devido à alteração de vias metabólicas e hormonais (NASCIMENTO et al., 2020).

Ademais, as alterações de rotina em razão das responsabilidades acadêmicas reduzem o tempo disponível para prática de atividades físicas, ampliando o número de indivíduos sedentários e com excesso de peso. Sabe-se também que hábitos adquiridos na universidade tendem a ser mantidos na fase adulta. Desse modo, ressalta-se a importância de escolhas saudáveis e do controle de peso nesse estágio da vida, visando a prevenção de doenças subsequentes do excesso de peso (SOUSA e FONSECA, 2017).

Diante do exposto, os objetivos do presente trabalho perfizeram discutir sobre os fatores associados ao sobrepeso e obesidade entre estudantes universitários brasileiros.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho refere-se a uma revisão bibliográfica de literatura baseada na análise dos fatores associados ao sobrepeso e obesidade entre estudantes de centros universitários brasileiros.

Os artigos foram selecionados por meio de busca nas seguintes bases de dados: Portal de periódicos da Capes, Pubmed (US National Library of Medicine National Institutes of Health), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) entre os meses de outubro a dezembro de 2022, sendo priorizadas obras publicadas por período não superior a 5 anos, publicados em português ou inglês. Além dos artigos, também foram utilizados documentos relevantes disponibilizados pela Organização Pan-Americana da Saúde/ Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde (MS).

Foram incluídos trabalhos cujos: (i) textos foram disponibilizados na íntegra para consulta e análise; (ii) que atenderam ao objetivo de delimitar os fatores determinantes para o sobrepeso e obesidade entre estudantes universitários de centros universitários brasileiros, (iii) publicados a partir do ano de 2017.

Os critérios de exclusão compreenderam: (i) trabalhos incompletos e (iii) duplicidade de artigos.

As palavras-chave utilizadas para a busca dos artigos foram escolhidas a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo utilizados os seguintes descritores e as suas combinações (operador booleano) em português: Saúde do Estudante, estado nutricional, sobrepeso, obesidade, excesso de peso, hábitos alimentares e exercício físico.

Para a análise dos trabalhos, foram utilizados os fichamentos de citação (principais resultados do texto) e bibliográfico (título, edição, local de publicação, editora, ano da publicação, número do volume e as páginas). A análise crítica dos resultados foi realizada conforme a congruência com os objetivos do estudo.

Por se tratar de um estudo de revisão bibliográfica não foi necessária a submissão da pesquisa ao Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos, conforme Resolução nº510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos últimos 30 anos, as taxas de sobrepeso e obesidade cresceram aceleradamente em todo o mundo, caracterizando-se como uma pandemia. Segundo divulgado pela Organização Pan-Americana da Saúde - Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) em 04 de março de 2022, mais de 1 bilhão de pessoas no mundo estão obesas, sendo 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças (OPAS/OMS, 2022). O Brasil também evoluiu nessa mesma perspectiva, tendo passado por diversas mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que reverberaram em transformações no modo de vida da população. Com a transição demográfica, epidemiológica e nutricional constata-se que atualmente, as principais doenças que acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas, e há um aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. Constata-se também que o excesso de peso já acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras. Ademais, as doenças crônicas já figuram como a principal causa de morte entre adultos (BRASIL, 2014).

A maioria dos sistemas orgânicos - cardiovascular, hepático, renal, reprodutivo e osteoarticular - são afetados pela doença. As repercussões para a saúde são diversas e compreendem uma série de doenças crônicas não transmissíveis, bem como desordens de saúde mental (OPAS/OMS, 2022).

Os indivíduos têm adotado um perfil de consumo alimentar baseado no consumo excessivo de carboidratos simples e elevado teor de gorduras saturadas, com redução do consumo de carboidratos complexos, fibras, vitaminas e minerais. O processo de industrialização e a mídia apresentam influências no padrão de vida e, consequentemente, nos hábitos alimentares dos brasileiros, caracterizado pelo elevado consumo de alimentos com alta densidade energética, produtos industrializados, refeições de fácil preparo e consumo, como enlatados, congelados, pré-cozidos e *fast-food*.

Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), o país possui pouco mais de 8 milhões de estudantes universitários. A transição da educação básica para a vida universitária surge como desafio, devido as mudanças desfavoráveis nos comportamentos de saúde que possivelmente contribuem para o ganho de peso, e consequente aumento do risco para o sobrepeso e a obesidade (BARROS et al., 2021). Estudos recentes revelaram que a população universitária brasileira apresenta elevado consumo de alimentos ricos em açúcares, gorduras, sódio e baixo teor de micronutrientes em detrimento do consumo de grãos integrais, frutas, legumes e verduras. O consumo desses alimentos não saudáveis aumenta a prevalência de sobrepeso e obesidade, e ambos, estimados pelo Índice de Massa Corporal (IMC), estão associados diretamente com a hipertensão arterial, dislipidemia, resistência insulínica, diabetes mellitus tipo 2, síndrome da hipoventilação da obesidade, doença renal crônica, doença hepática e diferentes tipos de câncer, o que pode influenciar na expectativa de vida (BARROS et al., 2021; CHAGAS et al., 2022; SAMPAIO, GOMES E SILVA, 2022).

O comportamento sedentário também figura como um importante fator de risco para o sobrepeso e a obesidade. Estudos destacam o aumento das prevalências de excesso de peso entre universitários não praticantes de atividades físicas no lazer, sendo o comportamento sedentário em nível excessivo e atividade física em nível insuficiente associados com chances entre 95% e 168% de ocorrência de obesidade entre adultos jovens (BARROS et al., 2021). Ademais, faz-se importante destacar que a exposição a esses fatores de risco comportamentais, como alimentação inadequada e sedentarismo, frequentemente iniciada na adolescência se consolida na vida adulta. Para muitos jovens, a entrada na vida acadêmica corresponde ao primeiro momento em que eles terão de se responsabilizar por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças. A inabilidade para realizar tais tarefas, juntamente com fatores psicossociais, estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico, podem resultar em

omissão de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas. Além disso, o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais contribui para um maior risco para o surgimento dos distúrbios nutricionais e favorece o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (PRESSETE, VIDIGAL e LIMA, 2021). Além disso, o ambiente universitário pode interferir no padrão de consumo alimentar e diversos fatores são considerados como favoráveis às más escolhas alimentares como a excessiva carga de trabalhos acadêmicos, alterações comportamentais, nível de estresse, dietas da moda e dificuldades de organização do próprio tempo (SAMPAIO, GOMES E SILVA, 2022).

Vários outros fatores estão associados na gênese da obesidade como idade, sexo, raça/cor, condições socioeconômicas e variáveis comportamentais relacionadas ao estilo de vida, entre as quais o consumo de bebidas alcoólicas. Apesar de esse consumo representar um hábito comum e milenar em muitas sociedades, meta-análises recentes evidenciaram que o uso de álcool, independentemente da quantidade, representa risco à saúde (TORRES et al., 2022). A ingestão de álcool inicia-se de forma cada vez mais precoce e o ambiente universitário maximiza o seu consumo. De acordo com dados do II Levantamento Nacional de Álcool e Drogas, entre 2006 e 2012, houve um aumento de 9% na experimentação de álcool por jovens antes dos 15 anos e ao entrar para a universidade, o álcool é consumido por 86,2% dos estudantes (ROSA et al., 2020).

Diversos fatores são associados ao consumo de álcool entre estudantes, dentre eles tem-se as condições socioeconômicas, aspectos comportamentais e de relacionamento familiar. Dentre estes, pode-se destacar a renda, a escolaridade, a idade, o gênero, a cor da pele, a prática religiosa, o estresse, a pressão do grupo, a prática ou não de esportes, trabalho, moradia longe da família, residência em áreas com poucas atividades de lazer, pouco diálogo com a família, problemas mentais, dentre outros comportamentos de risco (BARROS e COSTA, 2019).

Além desses fatores, exerce especial preocupação a qualidade do sono. Este, além de normalizar diversas funções orgânicas (como as endócrinas) tem função na consolidação da memória, sendo altamente necessário para que corpo e mente permaneçam saudáveis. Alterações no padrão de sono podem interferir em diversas vias metabólicas, especialmente no metabolismo glicêmico e lipídico, bem como tem repercussões na resposta inflamatória, na transcrição genética e contribui para disfunções neuroendócrinas (como redução dos níveis de leptina e elevação dos níveis de grelina) e aumento do apetite com consequente aumento da ingestão alimentar (NASCIMENTO et al., 2020).

Diversos estudos têm demonstrado que um período de sono diminuído age como fator de risco para o desenvolvimento da síndrome metabólica e aumento da mortalidade, principalmente por doenças cardiovasculares, corroborando assim para inferir sobre a relação direta entre o metabolismo glicídico e o período de sono-vigília (NASCIMENTO et al., 2020). Os distúrbios do sono são considerados importantes fatores de risco na etiologia de doenças crônicas e nutricionais como patologias do trato digestivo, câncer, diabetes mellitus, dislipidemias, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, resistência insulínica, hipertensão arterial, obesidade e má qualidade da alimentação (CORRÊA et al., 2019).

4 CONCLUSÃO

Os fatores associados ao desenvolvimento do sobrepeso e da obesidade entre universitários são diversos, mas são passíveis de ações de prevenção e intervenção, e para tal é de primordial importância conhecer o perfil dessa população nas universidades, para a formulação de estratégias e ações educativas que contribuam para a saúde atual e futura dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

- BARROS, M.S.M.R.; COSTA, L.S. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, Ribeirão Preto, v. 15, n.1, p. 4-13, 2019.
- BARROS, G. R.; SANTOS, S.F.S.; ANDAKI, A.C.R.; SOUSA, T.F. Sobre peso e obesidade em universitários: prevalências e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1-9, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. **Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1 reimpr - Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.
- CHAGAS, SF, ZANIQUELI, D., BALDO, MP et al. The association between salt intake and blood pressure is mediated by body mass index but modified by hypertension: The ELSA-Brasil study. **Journal of Human Hypertension**, [S. l.], 2022.
- Dia Mundial da Obesidade 2022: acelerar ação para acabar com a obesidade. **Organização Pan-Americana da Saúde - Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS)**, Brasília, 04 de mar. de 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/4-3-2022-dia-mundial-da-obesidade-2022-acelerar-acao-para-acabar-com-obesidade>>. Acesso em: 24 de out. de 2022.
- NASCIMENTO, E.C.; MOTA, M.L.; LEITE, B.R.; VIEIRA, T.F.S.; GOMES, I.C.P. Associação entre qualidade de sono e obesidade em acadêmicos de medicina de uma universidade de Sergipe. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.3, n. 3, p. 7026-7037, 2020.
- PRESSETE, C.G.; VIDIGAL, F.C.; LIMA, D.B. Estado Nutricional de Universitários da Área de Saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 25, n. 2, p. 235-244, 2021.
- ROSA, L.C.M.; LINI, R.S.; TEIXEIRA, J.J.V.; MOSSINI, S.A.G. Prevalência e características do consumo de álcool entre universitários. **Saud Pesq**, [S. l.], v. 14, n. 4, p. 807-816, 2021.
- SAMPAIO, R; GOMES, F.S.; SILVA, M.J.G. Padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários em uma instituição de ensino superior. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [S. l.], v.16, n.100, p. 112-126, 2022.
- SOUSA, T.F.; FONSECA, S. Validade de constructo do módulo do questionário ISAQ-A para mensurar barreiras para a prática de atividades físicas no lazer de universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S. l.], v.22, n.3, p.233-241, 2017.
- TORRES, G.G.; SIQUEIRA, J.H.; MARTINEZ, O.G.E; PEREIRA, T.S.S. et al. Consumo de bebidas alcoólicas e obesidade abdominal: resultados da linha de base do ELSA-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v.27, n.2, p.737-746, 2022.