

Conhecimento e Estado Nutricional Estão Associados?

Nutritional Knowledge of Scholars Associated with the Nutritional Status

Raquel Rosalva Gatti^{a*}; Joana Pegoraro^a; Gizele Bruna Barankevicz^a

^aUniversidade Estadual do Centro-Oeste, PR, Brasil

*E-mail: rgatti@unicentro.br

Recebido: 5 de dezembro de 2012; Aceito: 6 de setembro de 2013.

Resumo

Percebe-se uma transição nutricional no cenário nacional, caracterizada por alterações na estrutura da dieta e na composição corporal dos indivíduos. Sabe-se que para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, é de suma importância o conhecimento sobre alimentos e nutrição. O presente estudo teve por objetivo avaliar o nível de conhecimento nutricional de universitários e correlacioná-lo com o estado nutricional. Foram avaliados 68 acadêmicos por meio de um questionário de conhecimento nutricional para adultos, o qual foi validado e adaptado para este estudo. Para determinação do estado nutricional, foi calculado o índice de massa corporal por meio dos dados de peso e estatura referidos pelos participantes. Dos avaliados, 57,35% (n=39) eram mulheres, e a média de idade da amostra foi de 23,10±4,41 anos. Obteve-se, como resultado do questionário aplicado, que a média de acertos foi de 16,56±3,91 pontos, sendo que as mulheres obtiveram maior pontuação. Quanto à avaliação nutricional, 82,35% dos indivíduos apresentaram moderado conhecimento nutricional. No entanto, não foi observada diferença estatisticamente significativa entre o estado nutricional e o conhecimento nutricional (p=0,396 e p=0,222). Diante dos resultados encontrados, conclui-se que os acadêmicos possuem conhecimento nutricional, mas, possivelmente, este não é incorporado para promoção de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Valor Nutritivo. Índice de Massa Corporal. Hábitos Alimentares.

Abstract

A nutritional transition is observed in the national scenario, characterized by changes in diets and in the body composition of individuals. The knowledge about food and nutrition is extremely important to develop healthy eating habits. Thus, the present study aimed to evaluate the level of nutritional knowledge in an academic community, and correlate it with the nutritional status. Sixty-eight college students were evaluated on their nutritional knowledge, using a questionnaire for adults, validated and adapted. To determine the nutritional status, the body mass index was measured by means of weight and height data of the participants. Of the total, 57.35% (n=39) were women, and the average age of the participants was 23.10 ± 4.41 years. The average of the right answers was 16.56 ± 3.91 points, and women obtained the highest scores. Regarding the nutritional assessment, 82.35% showed moderate nutritional knowledge. However, no significant statistical difference was observed between the nutritional status and nutritional knowledge (p=0.396 and p=0.222). The results showed that academic students have nutritional knowledge, but it is not incorporated to promote healthy habits.

Keywords: Nutritive Value. Body Mass Index. Food Habits.

1 Introdução

Atualmente, percebe-se no cenário nacional uma transição nutricional, caracterizada por alterações na estrutura da dieta e na composição corporal dos indivíduos, associada ao estilo de vida então adotado. As principais mudanças ocorreram quando a população passou a adotar uma dieta com elevada proporção de gordura saturada e açúcares, baixa ingestão de alimentos ricos em fibras (em função da ausência de alimentos integrais, frutas, verduras e legumes) e carboidratos complexos, associada aos baixos níveis de atividade física^{1,2}.

Os danos que podem afetar a saúde do homem, decorrentes do consumo insuficiente ou excessivo de alimentos são conhecidos há muito tempo, porém, recentemente, as características qualitativas da dieta estão em evidência, principalmente no que diz respeito às doenças crônicas não-transmissíveis, dentre elas a obesidade^{3,4}.

Sabe-se que são muitos os fatores implicados no aumento da massa corporal, no entanto, ainda sustenta-se a hipótese de que a redução no nível de atividade física, associada ao aumento do consumo energético são os principais responsáveis⁵.

Para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis, que possibilitem a diminuição de índices de obesidade e sobrepeso, é de suma importância o conhecimento sobre alimentação e nutrição. “Métodos para avaliação do consumo alimentar vêm sendo colocados em destaque nas pesquisas científicas, com o intuito de identificar o padrão dietético adotado”. Dentre esses métodos, podem-se citar tanto ferramentas objetivas, como o registro alimentar, quanto subjetivas, com destaque para o questionário de conhecimento nutricional^{5,6}.

O conhecimento nutricional é fundamental para a aquisição de hábitos alimentares adequados, os quais podem

possibilitar a diminuição de índices de obesidade e sobrepeso. Ele representa o processo cognitivo individual, relacionado à informação sobre alimentação e nutrição, podendo estar diretamente relacionado com a seleção alimentar e com a promoção da saúde^{6,7}.

Alguns estudos demonstraram que o conhecimento sobre alimentação e nutrição foi um preditor do comportamento alimentar e tornou-se um fator essencial para explicar as alterações nas escolhas alimentares⁸.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre conhecimentos em nutrição e alimentação e estado nutricional.

2 Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, realizado no mês de agosto de 2012, com a inclusão de acadêmicos frequentadores do restaurante universitário de uma instituição privada de ensino superior da cidade de Guarapuava – PR. O estudo foi realizado após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa – COMEP/UNICENTRO/G, sob o protocolo de pesquisa número 123.170/2012.

Foram abordados aleatoriamente 68 acadêmicos, de ambos os gêneros, maiores de 18 anos, dos cursos de fisioterapia, psicologia, gastronomia, e educação física, que concordaram em participar do estudo e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os acadêmicos encontravam-se no restaurante universitário no momento da coleta de dados.

O conhecimento nutricional dos acadêmicos foi avaliado por meio de um Questionário de Conhecimentos em Nutrição para Adultos (QCNA), de autopreenchimento, elaborado por Guadagnin⁹, adaptado para este estudo. Para classificação do conhecimento nutricional, utilizou-se o seguinte critério: pontuações totais menores que 10 indicam baixo conhecimento nutricional; entre 10 e 20, moderado conhecimento nutricional; acima de 20, alto conhecimento nutricional.

O estado nutricional foi avaliado por meio de dados de peso e estatura, referidos pelos participantes, já que não era possível aferir as medidas, devido às condições do local e o curto tempo de intervalo dos estudantes. Posteriormente, foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) por meio da razão entre o peso corporal (kg) e o quadrado da altura (m), classificado para adultos segundo a Organização Mundial de Saúde¹⁰.

Os dados coletados foram submetidos à análise estatística. As variáveis contínuas foram expressas por meio da média e do desvio-padrão e as variáveis categóricas em proporção absoluta e relativa (%). Para a comparação entre a pontuação do QCNA e o IMC, foi utilizado o teste χ^2 de Pearson, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

3 Resultados e Discussão

Dos 68 acadêmicos participantes do estudo, 57,35% ($n=39$) eram mulheres e 42,65% ($n=29$) eram homens, com

média de idade de $23,10 \pm 4,41$ anos. O IMC médio encontrado foi $23,09 \pm 3,90$ kg/m², sendo classificado como eutrofia. No entanto, 2,94% ($n=2$) dos acadêmicos apresentavam baixo peso, 73,53% ($n=50$) eutróficos e 23,53% ($n=16$) apresentavam excesso de peso. A Tabela 1 demonstra o perfil geral da amostra.

Tabela 1: Idade, Peso, Estatura, IMC dos indivíduos avaliados

| Dados avaliados | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|--------------------------|--------|--------|-------|---------------|
| Idade (anos) | 18 | 36 | 23,10 | 4,41 |
| Peso (kg) | 47 | 120 | 66,77 | 14,01 |
| Estatura (m) | 1,52 | 1,95 | 1,69 | 0,089 |
| IMC (kg/m ²) | 17,16 | 38,30 | 23,09 | 3,90 |

Para a pontuação do QCNA utilizado, encontrou-se média de acertos de $16,56 \pm 3,91$ pontos (Tabela 2).

Tabela 2: Pontuação obtida no QCNA de acordo com o gênero

| Dados avaliados | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|----------------------------|--------|--------|-------|---------------|
| Pontuação geral | 7 | 24 | 16,56 | 3,91 |
| Pontuação gênero masculino | 7 | 23 | 15,41 | 4,27 |
| Pontuação gênero feminino | 11 | 24 | 17,41 | 3,43 |

Destaca-se que a literatura abordando a associação entre o nível de conhecimento nutricional e o estado nutricional da população estudada é limitada e, quando existente, utiliza metodologias que nem sempre são validadas¹.

Estudos atuais buscam identificar o conhecimento nutricional por meio de ferramentas específicas que possam avaliar os determinantes do consumo. Porém, ainda são escassos e há controvérsias se existe uma associação entre o conhecimento e escolhas alimentares^{7,12}.

Ao avaliar o conhecimento nutricional da população, é de extrema valia distinguir o nível de conhecimento entre homens e mulheres, pois este pode ser influenciado por vários fatores, dentre eles, os ambientais e culturais. No presente estudo, assim como no desenvolvido por Nicastro *et al.*⁷, a pontuação no QCNA do gênero feminino foi superior ao gênero masculino. Segundo Zawila *et al.*¹³, este fato pode ser explicado porque mulheres, em geral, demonstram maior preocupação com questões estéticas e de composição corporal.

A Figura 1 ilustra a porcentagem de indivíduos com baixo (5,88%), moderado (82,35%) e alto (11,76%) conhecimento nutricional. De modo geral, é possível observar que a maioria apresentou nível moderado de conhecimento nutricional.

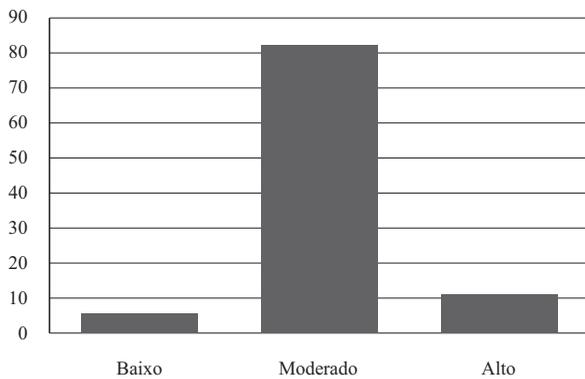


Figura 1: Nível do conhecimento nutricional dos acadêmicos segundo a porcentagem de acertos no QCNA

O principal dado encontrado no presente estudo é que a maioria dos acadêmicos apresentou moderado conhecimento nutricional, corroborando com os estudos de Nicastro *et al.*⁷ que avaliou 26 atletas profissionais e 41 atletas amadores e obteve resultados semelhantes ao deste estudo, já que o nível moderado de conhecimento foi o predominante.

A Tabela 3 apresenta a comparação do QCNA com o IMC. Observou-se que não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis analisadas.

Tabela 3: Comparação entre pontuação obtida no QCNA de acadêmicos baixo peso, eutróficos e com excesso de peso

| IMC | | Média dos pontos | Desvio Padrão | Valor p* |
|-----------------|--------|------------------|---------------|----------|
| Baixo Peso | 2,94% | 13,5 | 2,12 | 0,396 |
| Eutróficos | 73,53% | 16,8 | 3,6 | |
| Excesso de Peso | 23,53% | 15,7 | 4,6 | 0,222 |

*Médias de frequências avaliadas pelo teste qui-quadrado de Pearson, com significância de $p < 0,05$.

Dentre as limitações deste estudo, destaca-se o pequeno número amostral e o curto tempo disponível pelos acadêmicos para responder ao questionário. Porém, os achados são semelhantes a outros estudos, destacando-se a ausência de comparação estatisticamente significativa entre o conhecimento nutricional e o IMC^{1,5,12,13}.

Sugere-se que o conhecimento nutricional seja um componente importante da formação de hábitos alimentares, portanto faz-se necessário investigar a correlação entre o grau de conhecimento nutricional e o IMC. Entretanto, vários estudos demonstram que a associação da tríade conhecimento nutricional, hábitos alimentares e estado nutricional é falha. Em estudo desenvolvido por O'Brien e Davies¹², com 500 indivíduos adultos, concluiu-se que o alto nível de conhecimento não se correlacionou com o IMC, enfatizando que esse pode não ser o fator mais importante para indivíduos com excesso de peso adotarem uma dieta saudável. Ainda, Dattilo *et al.*¹ avaliando 42 pacientes que realizavam acompanhamento nutricional contínuo em um

centro de reabilitação, encontraram também baixa correlação positiva entre o IMC e a pontuação obtida no QCNA. Da mesma forma, Montero Bravo *et al.*¹⁴ ao abordarem 105 acadêmicos de diversos cursos da área da saúde utilizando um questionário sobre hábitos de saúde e de percepção corporal, concluíram que mesmo os estudantes que acreditavam possuir maior conhecimento em nutrição não demonstravam alterações no comportamento alimentar, apesar deste conhecimento identificado.

Neste estudo, como a amostra foi composta por acadêmicos, possuindo um nível de escolaridade elevado, fica clara a relação entre a escolaridade e o conhecimento nutricional, já que em sua maioria a pontuação foi classificada como moderada ou alta. No entanto, algumas estratégias devem ser criadas para que o conhecimento nutricional demonstrado seja fator determinante para a promoção de hábitos saudáveis e consequente adequação do estado nutricional e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

4 Conclusão

Diante dos resultados encontrados, observou-se que os acadêmicos possuem, em sua maioria, moderado conhecimento nutricional, porém este não está associado a um estado nutricional adequado ou inadequado. Com isso, enfatiza-se a importância de constantes estratégias educacionais para que o conhecimento possa ser incorporado aos hábitos alimentares, promovendo a saúde e prevenindo doenças.

Referências

- Dattilo M, Furlanetto P, Kuroda AP, Nicastro H, Coimbra PCFC, Simony RF. Conhecimento nutricional e sua associação com o índice de massa corporal. *Nutrire Rev Soc Bras Alimen Nutr* 2009;34(1):75-84.
- Mondini L. Transição nutricional no Brasil: alterações do padrão alimentar e do estado nutricional da população. São Paulo: Pezco – Pesquisa e Consultoria; 2010.
- Tardido AP, Falcão MC. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. *Rev Bras Nutr Clin* 2006;21(2):117-24.
- Monteiro CA, Mondini L, Costa RBL. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). *Rev Saude Publica* 2000;34(3):251-8.
- Castro NMG, Dattilo M, Lopes LC. Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional. *Rev Bras Cienc Esporte* 2010;32(1):161-72.
- Triches RM, Giugliani ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev Saude Publica* 2005;39(4):541-47.
- Nicastro H, Dattilo M, Santos TR, Padilha HVG, Zimberg IZ, Crispin CA, *et al.* Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. *Rev Bras Med Esporte* 2008;14(3):205-8.
- Wardle J, Parmenter K, Waller J. Nutrition knowledge and food intake. *Appetite* 2000;34(3):269-75.

9. Guadagnin SC. Elaboração e validação de questionário de conhecimentos em nutrição para adultos. Dissertação [Mestrado em Nutrição Humana] - Universidade de Brasília; 2010.
10. OMS - Organização Mundial de Saúde. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva: OMS; 1998.
11. O'Brien G, Davies M. Nutrition knowledge and body mass index. *Health Educ Res* 2007;22(4):571-755.
12. Rubin BA, Stein AT, Zelmanowicz AM, Rosa DD. Perfil antropométrico e conhecimento nutricional de mulheres sobreviventes de câncer de mama do sul do Brasil. *Rev Bras Cancerol* 2010;56(3):303-9.
13. Zawila LG, Steib CS, Hoogenboom B. The female collegiate cross-country runner: nutritional knowledge and attitudes. *J Athletic Training* 2003;38(1):64-74.
14. Montero Bravo A, Ubeda Martín N, García González A. Evaluation of dietary habits of a population of university students in relation with their nutritional knowledge. *Nutr Hosp* 2006;21(4):466-73.