

## **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E EM SAÚDE PARA UNIVERSITÁRIOS**

**Isabela Alves de Lima<sup>1</sup>; Vivian Rahmeier Fietz<sup>2</sup>;**

**<sup>1</sup> Estudante do Curso de enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: isabelalveslima@gmail.com; ex bolsista pibex-MS.**

**<sup>2</sup> Professor(a) do curso de enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: vivian@uems.br**

**Área Temática da Extensão: Segurança Alimentar**

### **Resumo**

O ingresso do jovem na universidade geralmente acontece no final do período da adolescência, sendo considerada uma fase de transição onde muitos hábitos que estavam estabelecidos modificam-se. Neste sentido os hábitos alimentares alteram-se, pois o estudante fica muito tempo fora de casa ou até distante do seu ambiente familiar. Os objetivos do projeto de extensão foram no sentido de demonstrar a importância de uma nutrição adequada. A metodologia utilizada foi por meio da educação nutricional continuada. O projeto foi desenvolvido com estudantes universitários regularmente matriculados na Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. A abordagem foi no sentido de mostrar a importância dos alimentos e nutrientes para suprir corretamente a demanda do organismo. Sabe-se que a carga horária dos acadêmicos é bastante intensa e geralmente não “sobram” muitas janelas sem aula. Por isso, o número de universitários que participaram efetivamente foi pequeno, ou seja, aqueles que tiveram o atendimento de forma pessoal. Destes participantes foi verificada a situação nutricional e o consumo de alimentos. A partir desses resultados foram trabalhadas, de forma pessoal, as implicações nutricionais. Além disso, optou-se em levar a informação de forma indireta, ou seja, trabalhar a informação por meio de cartazes espalhados pelos blocos da UEMS. Dessa maneira, trabalhou-se ainda a importância e responsabilidade que os mesmos possuem no meio em que vivem. Notou-se que o estilo de vida que os universitários adotam em relação à alimentação é preocupante e este fator poderá contribuir no aumento da incidência de casos de obesidade e patologias associadas.

**Palavras-chave:** Educação nutricional. Universitários. Doenças crônicas. Obesidade. Carências nutricionais.

### **Introdução**

Alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é acessível e não é cara, valoriza a variedade, as preparações alimentares usadas tradicionalmente, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente. (Guia Alimentar Brasileiro – Como ter uma alimentação saudável)

Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo (CARTA DE OTTAWA, 1986). Segundo Santos (2005), o papel da promoção da saúde cresce em sua importância como uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas do processo saúde-doença-cuidado e da sua determinação. Um conhecimento verdadeiro sobre alimentação e nutrição adequada culmina em melhoria da qualidade de vida e estado de saúde e dá suporte a atitudes de enfrentamento em relação às suas condições de saúde

Em todas as etapas da vida humana cabem diversas ações de promoção da saúde, voltadas para os indivíduos, para os grupos sociais e para as populações (PETRIBÚ et. al 2009).

De acordo com Vitolo et. al (2006), a transição da adolescência para a idade adulta, fase do ciclo vital em que se encontram grande parte dos estudantes universitárias, implica em tarefas individuais e sociais, como definições acerca da carreira, escolha de parceiros ou parceiras sexuais e estilos de vida. Esta população é, assim, especialmente vulnerável aos modelos e representações sociais vigentes, quer expressem isso por adesão ou por oposição.

Feitosa et. al (2010), afirmaram que a vivência de uma experiência como deixar a casa dos pais, leva os universitários a prover a própria alimentação. O fato de estarem mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, faz com que na maioria das vezes deixem de lado a importância e preocupação por uma alimentação saudável.

Em uma pesquisa realizada por Vieira et.al (2002), os autores constataram que quase 60,0% dos adolescentes que participaram do estudo não tinham o hábito de realizar as três refeições consideradas principais (desjejum, almoço e jantar). Simultaneamente aos erros alimentares, o estilo de vida adotado, principalmente após o ingresso na universidade, bem como a história de doenças familiares, contribuem como fatores de risco à saúde desses estudantes.

Estudo realizado por Petribú et. al (2009) verificaram que o aumento da proporção de fatores de risco cardiovasculares associados aos fatores nutricionais representa uma advertência entre a população, principalmente entre os jovens. Os resultados desse estudo demonstram a necessidade de insistir em medidas educativas e de promoção de condutas preventivas.

Neste sentido esse projeto buscou promover a saúde por meio da conscientização sobre hábitos alimentares corretos e associados ao estilo de vida que influenciam no estado nutricional e de saúde.

## **Material e Métodos**

As reuniões ocorreram semanalmente nas dependências da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS). A princípio foram realizadas diversas reuniões a respeito da estratégia de trabalho e organização dos temas do projeto com o público alvo, visto que este é um trabalho que nunca foi realizado. Nestas reuniões foi elaborado um banner com figuras e questionamentos sobre alimentação saudável a fim de despertar a curiosidade dos acadêmicos quanto ao assunto proposto. O objetivo principal do banner foi para divulgação do trabalho. Além disso, foi confeccionada uma camiseta com o nome do projeto e na parte posterior a frase “Você é o que você come”, também com o propósito de estimular a conscientização, divulgar o projeto e chamar a atenção do público alvo.

A UEMS possui várias Unidades Universitárias por todo o Estado assim como grande número de cursos e conseqüentemente acadêmicos. Em virtude disto selecionamos somente a Unidade Universitária de Dourados e alguns cursos para serem trabalhados diretamente.

Os cursos de Pedagogia, Química Industrial e Enfermagem foram selecionados. Fichas de inscrição foram entregues aos interessados. Vários encontros foram realizados para a verificação dos dados antropométricos. Os dados coletados foram: peso, altura e a razão cintura/quadril.

Durante a coleta dos dados, as pessoas que compareciam respondiam a um breve histórico de doenças na família e se praticavam algum tipo de atividade física. Além disso, foi solicitado um recordatório alimentar de 24 horas (R24h), onde os sujeitos respondiam o consumo de alimentos durante dois dias comuns e que não fossem finais de semana.

Os dados foram recolhidos e analisados com o intuito de classificar os participantes em relação ao estado nutricional. Os dados obtidos foram o índice de massa corporal (IMC) e a relação cintura quadril (RCQ) (DAN, 2006). A devolução dos resultados foi realizada de forma particular para cada participante e de acordo com sua disponibilidade. Os esclarecimentos foram em relação à situação nutricional e ao consumo adequado de alimentos em termos de quantidade e qualidade.

A avaliação apontou onde estavam os principais erros quanto à alimentação. Neste sentido, foi elaborado um cardápio levando em consideração as necessidades e também as condições sócio-econômicas de cada participante. O número total de pessoas atendidas dessa forma foi de vinte e cinco. O número de participantes foi relativamente pequeno, mas a demanda de trabalho nesta modalidade foi grande e teve impacto direto nas atitudes do participante. Notou-se, dessa maneira que o atendimento individual gera uma resposta mais imediata. Observou-se também que, como demandava um compromisso mais direto por parte do participante a adesão foi menor. Isto se explica, em termos, que as pessoas não gostam de se expor e quando são confrontadas, geralmente elas não conseguem assumir sua responsabilidade para mudanças na atitude. Observou-se isto porque muitas que participaram no dia da coleta de dados não quiseram ou desistiram de dar continuidade ao trabalho, quando foi realizada a intervenção.

Essas atividades exigiram muita persistência. Inúmeras vezes o tempo que as participantes disponibilizavam assim como o tempo da orientadora não se adaptavam.

O método indireto, principalmente a internet e cartazes, de abordagem pudemos atingir um número bem maior de pessoas.. Os cartazes foram distribuídos em todos os blocos em locais estratégicos de consulta e passagem dos acadêmicos. Também foi criado um e-mail do projeto onde os indivíduos que aderiram enviavam suas dúvidas e sugestões. Todas as fases realizadas demandaram tempo, principalmente na abordagem individual.

Ao término do projeto foi realizada uma palestra abordando todos os temas discutidos na consulta individual, além dos conteúdos dos cartazes. Também foi um momento onde os participantes diretos e indiretos puderam tirar dúvidas e ainda realizar uma avaliação do projeto.

Nesta avaliação pode-se observar que os participantes sabem que a alimentação é de fato importante para se manterem saudáveis, porém, visto que desempenham muitas atividades durante o dia, o fator tempo foi apontado como o principal responsável pela má alimentação. Alegaram que, por causa da falta de tempo, muitas das vezes dão preferência a alimentos rápidos como lanches, salgados e que por sua vez possuem alto teor calórico e baixo teor nutricional. O horário e o dia da palestra foram combinados juntamente com as participantes, porém não houve participação de todas as pessoas.

## **Resultados e Discussão**

Diante dos dados pode-se observar que a grande maioria dos participantes tinha preocupação em realizar as três refeições diárias mais importantes sendo estas o desjejum, almoço e jantar. No entanto esporadicamente deixam de realizar devido à falta de tempo. Um fator preocupante é a distribuição dos alimentos, visto que prevalece a escolha de alimentos

ricos em gorduras e açúcar e pobres em micronutrientes (vitaminas e minerais). Apenas uma das participantes relatou que deixava de realizar o jejum por falta de hábito.

O almoço foi a refeição onde se pode observar uma maior preocupação das acadêmicas com relação aos alimentos escolhidos, sendo que a maioria opta pelo prato tradicional (arroz, feijão, carne e salada). Apenas três relatam comer salgadinhos e refrigerante. Observou-se que o almoço foi considerado a refeição mais completa.

Na merenda e colação prevalece o consumo de alimentos como salgadinhos (fritos e assados), bombons, bolachas recheadas, café, bolos. Apenas cinco das participantes relatam comer frutas.

Com relação ao jantar apenas 10 participantes o realizam com a comida tradicional (arroz, feijão, salada e carne), enquanto as demais consomem alimentos como pizzas, lanches, pães, salgadinhos e tortas.

Ao verificar o estado nutricional das acadêmicas podemos constatar que a grande maioria (total de 10), apresenta-se na faixa de sobrepeso, enquanto 8 estão em eutrofia, 3 obesidade grau I, 4 obesidade grau II. Não houve casos de obesidade grau III, segundo a classificação dada pela Organização Mundial da Saúde, 1998.

Quanto à relação cintura/quadril (RCQ), apenas 6 participantes obtiveram um índice maior que 0,8 que é o valor de referência aceitável entre as mulheres.

## **Conclusões**

Observou-se que a realização de um trabalho de extensão com universitários requer muita disposição e perseverança, pois, o tempo de que esses disponibilizam é muito curto por conta de suas atividades diárias.

Em todos os encontros teve-se certa dificuldade em conseguir reuni-los, por isso muitas vezes o atendimento foi individual ou em pequenos grupos. Contudo, foi possível observar, por meio das atividades propostas, que há sim o interesse em mudança de hábitos e estilo de vida dessas pessoas. Cabe destacar que essa fase da vida é caracterizada por intensas mudanças na rotina e aumento das responsabilidades, o que serve de justificativa para a mudança de hábitos.

Apesar da necessidade que os mesmos alegam em obter hábitos mais saudáveis principalmente relacionados à alimentação, muitos relatam e como se pode constatar a falta de tempo muitas vezes faz com que essa necessidade fique a desejar em relação ao ideal.

Destaca-se que foi enfatizado que os universitários podem ser agentes transformadores do meio em que vivem principalmente se houver uma mudança nas atitudes de cada um.

## **Agradecimentos**

Agradeço à Fundect (Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul) por ter financiado a realização deste projeto de extensão.

## **Referências**

FEITOSA, Eline Prado Santos et.al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

GUIA Alimentar Brasileiro: Como ter uma alimentação saudável (guia de bolso). Disponível em: <[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_bolso.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_bolso.pdf)>. Acesso em: 5 abr. 2011.

GUYTON, A. C. **Fisiologia humana**. 6. ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 1998.

ORGANIZAÇÃO Pan-Americana da Saúde. Carta de Ottawa. Primeira Conferência Internacional sobre promoção da saúde, Ottawa; 1986. Disponível em: <[www.opas.org.br/promocao/uploadArq/Ottawa.pdf](http://www.opas.org.br/promocao/uploadArq/Ottawa.pdf)>. Acesso em: 18 fev. 2011.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.** [online], v.18, n. 5, p. 681-692, 2005.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutr.** [online], vol. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.

VITTOLO, Márcia Regina; BORTOLINI, Gisele Ane and HORTA, Rogério Lessa. **Prevalência de compulsão alimentar entre universitárias de diferentes áreas de estudo.** **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul** [online], v. 28, n. 1, p. 20-26, 2006.

WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 3. ed. São Paulo: Ed. Atheneu, 2006.