

## **QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA PROPOSTA DE OFICINA A PARTIR DE UM PROJETO DE PESQUISA E EXTENSÃO.**

**Saúde**

**Coordenador da atividade: Daniela Copetti SANTOS<sup>1</sup>**

**Instituto Federal Farroupilha (IFFAR)**

**Autores: Luana CARVALHO<sup>2</sup>; Daniela Copetti SANTOS<sup>3</sup>.**

### **Resumo**

Os hábitos alimentares de crianças e adultos veem sofrendo alterações nos últimos anos, por conta das praticidades oferecidas pelas indústrias alimentícias. Alimentos ultra processados, ricos em gorduras e sódio fazem parte da mesa de muitos brasileiros no dia-a-dia. Somando-se esses hábitos ao sedentarismo, inúmeras doenças surgem no organismo, tais como: hipertensão, diabetes e obesidade. Sabemos que essas patologias estão ligadas muitas vezes ao estilo de vida desses jovens. Através de um projeto de pesquisa foi possível verificar os resultados referentes a essas questões em quatro semestres do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha- Campus Santa Rosa. Tivemos como resultados dados bastante alarmantes, o que nos preocupou e resolvermos a partir daí criar oficinas, as quais poderiam ser oferecidas tanto em escolas de educação básica como em universidades visando a conscientização quanto a vida saudável dos nossos jovens. Essa oficina surgiu como um projeto de extensão e foi oferecida em uma Semana Acadêmica na Escola de Química e Alimentos da Universidade Federal de Rio Grande (FURG). O propósito dessa oficina era permitir a reflexão e discussão do tema entre os estudantes, tanto os licenciandos quanto os bacharelados dessa instituição. A oficina teve grande impacto na formação de todos, pois para os futuros professores da educação básica terão em suas mãos uma ferramenta didática para tentar conscientizar seus alunos a terem uma vida saudável desde cedo para terem uma saúde plena na fase adulta e para os demais foi possível repensar em seus hábitos de vida, impactando dessa forma em suas próprias escolhas pessoais e culturais. Enfim, a partir dos resultados positivos que obtivemos nessa primeira oficina e da qual saímos bastante motivados ofereceremos ela em outros espaços, principalmente educacionais, que tenham interesse em trabalhar esse tema, tão difundido em nossa sociedade, de uma forma transversal.

**Palavra-chave:** Acadêmicos; Alimentação.

### **Introdução**

Com a evolução tecnológica e suas praticidades, as pessoas se tornaram mais sedentárias, pois surgiram muitas formas de facilitar o cotidiano, indivíduos quase sem

---

<sup>1,3</sup> Daniela Copetti Santos, servidor docente, Licenciatura em Ciências Biológicas.

<sup>2</sup> Luana Carvalho, aluna, Licenciatura em Ciências Biológicas.

tempo para nada e com isso fazendo a ingestão de comida congelada, lanches e fast food. SANTOS A. L. et al. (2010). A falta de tempo e a praticidade que esses alimentos nos fornecem, fazem com que cada vez mais esse tipo de alimentação se efetive na mesa dos brasileiros.

No Brasil 20% dos produtos mais anunciados pela mídia não estão dentro do recomendado pela pirâmide alimentar, são alimentos classificados no grupo de gorduras, propagandas essas que influenciam o desejo de crianças e adolescentes a consumir alimentos com elevado grau de processamento industrial, aliados a esses produtos o lazer sedentário como jogos eletrônicos, tvs e computadores causam desequilíbrio do balanço energético contribuindo assim para o acúmulo de gordura. (MENDONÇA R.T. 2014).

Com o objetivo de reverter os índices de obesidade ainda na infância o Governo Federal criou em 16 de maio de 2018 a Lei 13.666/2018 que altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional- LDBEN), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. (BRASIL, 2018).

Ao longo de um semestre, realizamos uma pesquisa com questionário auto avaliativo com oito perguntas adaptado do Guia Alimentar – Como ter uma alimentação saudável elaborado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014). Essa pesquisa foi realizada com alunos dos quatro (4) semestres, turmas (T1= primeiro semestre, T2= terceiro semestre, T3= quinto semestre e T4= sétimo semestre) do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha- Campus Santa Rosa. Ao analisarmos os questionários respondidos por eles observamos dados bastante alarmantes e que nos preocuparam bastante. Entre eles o alto consumo de alimentos como: frituras, salgadinhos, hambúrgueres, embutidos e industrializados. Semanalmente o consumo se repete duas a três vezes por semana e/ou todos os dias como descrito pelos próprios alunos. Outro dado que nos preocupou bastante é que eles sabem o malefício que o sal traz ao organismo, inclusive sendo bastante conscientes quanto ao seu baixo consumo, porém não se dão conta que os salgadinhos que eles consomem diariamente contém uma grande quantidade de sódio e que esse componente também está presente no sal de cozinha. Eles inclusive afirmam que a grande diferença está na forma que o sal é apresentado, em formato de pó branco e no que está dentro da embalagem do salgadinho.

Em relação ao consumo de água foi notável que as turmas de maneira geral não consomem a quantidade orientada pelos profissionais de saúde. A turma T1 (39%), a turma T2 (50%), a turma T3 (47%), consomem menos de quatro copos de água diários.

Em relação as horas de sono verificamos que os alunos em sua grande maioria dormiam menos de quatro (4) horas por noite, além de serem altamente sedentários. A turma T1 (47%), a turma T2 (75%), a turma T3 (53%) e a turma T4 (80%) dos alunos raramente praticam exercícios físicos. Todos esses dados aqui mencionados estão em vias de publicação na Revista da Associação Brasileira de Nutrição (RASBRAN).

Esses dados foram os que encontramos em estudos de outros estudiosos, não somente em cursos de Licenciatura, mas também em cursos da área da saúde.

Ao termos escolhido indivíduos em idade acadêmica para analisar o perfil nutricional e a qualidade de vida em um primeiro momento devemos considerar o tempo que esses estudantes passam na instituição. Segundo Bernardo *et al* (2017), afirmam que a vida universitária é uma fase muito importante. É nela que existe a transição da adolescência para a idade adulta, os alunos começam a se tornar independentes de seus pais e passam a construir um estilo de vida próprio. Como boa parte do dia é gasto dentro do ambiente universitário, os hábitos adquiridos nessa fase de vida podem influenciar os hábitos alimentares e estilo de vida da fase adulta.

Na pesquisa de Souza e Souza (2016), são relatados sobre os alimentos vendidos nas cantinas das faculdades, sendo de alta concentração lipídica e baixo valor nutritivo, sendo associado ao desenvolvimento de diversas patologias, além disso, grande parte dos discentes são sedentários e não tem costume de levar lanches saudáveis de casa para a faculdade.

Em 2014 no Congresso Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia (BRASIL, 2014), uma das pesquisadoras afirmou que quanto menos o indivíduo dorme mais fome e mais tempo para buscar comida ele terá. Com isso, ele irá aumentar o consumo calórico diário. Em complemento, o indivíduo que dorme pouco tem mais fadiga, menos disposição e acaba praticando menos atividade física.

A maioria dos estudantes tem uma vida pouco ativa, ou seja, assim não usufruem das melhorias que o exercício físico trás para a saúde, reduzindo o risco de morte prematura por doenças crônicas, depressão e a ansiedade, ajudando a manter a saúde e o bom funcionamento do corpo (MENDES, *et al.*, 2016; CARNEIRO, *et al.*, 2018). Contudo, a privação do sono, segundo dados apresentados, reduz os níveis de leptina (hormônio da saciedade), aumenta os níveis de grelina (hormônio da fome), além de gerar cansaço e também aumentar as oportunidades para buscar alimentos. Estes fatores aumentam a fome, diminuem o gasto energético e aumenta a ingestão de alimentos com alta densidade energética, resultando no ganho de peso. Assim, indivíduos com o sono desregulado

acabam entrando em um ciclo vicioso, no qual ficarão cada vez mais cansados e com menor disposição para os exercícios físicos (BRASIL, 2014).

Todos esses dados, tanto os que encontramos em nossas pesquisas, quanto nas pesquisas de outros autores nos estimularam a pensar em uma metodologia que pudéssemos estar conhecendo a realidade de outras instituições e alunos ao mesmo tempo em que pudéssemos levar para eles uma forma de conscientização e discussão em torno do tema qualidade de vida para estudantes, principalmente em universidades e institutos federais. Dessa forma pensamos em uma oficina, que tivesse como objetivo demonstrar esses dados em nível acadêmico, como demonstrado em nosso estudo, além de pensar em formas de se trabalhar o tema em discussão, principalmente voltado ao perfil alimentar e nutricional desses estudantes.

### **Metodologia**

A primeira oficina foi realizada no município de Rio Grande, localizado na região sul do Estado do Rio Grande do Sul (RS), após convite feito pelo Diretório Acadêmico da Escola de Química e Alimentos dessa instituição e realizou-se em setembro do ano passado. Nesse momento estavam presentes tanto alunos do curso de Química licenciados, quanto os bacharelados.

Em um primeiro momento foi ministrada uma pequena palestra aonde foram mostrados dados que constam aqui nesse artigo, tanto os nossos, quanto os de outros autores. Após a apresentação houve uma discussão em torno da temática, os acadêmicos refletiram sobre o tema e foi solicitado para eles, caso eles viessem a trabalhar com a educação básica como iriam explicar esse tema para os alunos? Quais as dinâmicas que eles poderiam utilizar? Deixamos que eles utilizassem a criatividade, explorassem os seus conhecimentos e criassem as suas metodologias próprias. O objetivo era alertar e conscientizar alunos da educação básica a fim de evitar todos esses problemas, os quais observamos em nossos acadêmicos, futuramente, pois é desde a infância que se criam os hábitos e a cultura de uma alimentação e de uma qualidade de vida saudável. Para o desenvolvimento das dinâmicas foram disponibilizadas folhas A4, canetões, papel pardo, embalagens de alimentos, cesta com legumes, verduras e frutas, materiais reciclados.

Antes da apresentação das dinâmicas criadas por eles, apresentamos algumas que já havíamos desenvolvido em sala de aula, na disciplina de Biologia Celular, como no projeto de ensino “Nossas células são aquilo que comemos”, aonde alunos criaram células saudáveis a partir de frutas e verduras, tanto células vegetais, como células animais. Além

de outras dinâmicas que foram desenvolvidas, como a cesta da Dona Maricotinha, aonde os alunos são estimulados a colocarem alimentos saudáveis em uma cesta que será elaborada pelo professor e desenhos em papel pardo de um indivíduo em tamanho real em que os alunos irão montar em um deles um corpo saudável, preenchendo esse corpo com alimentos considerados saudáveis e o outro com alimentos não saudáveis, ou seja, industrializados. Esse projeto veio bem ao encontro da aprovação da Lei 13.666/2018.

### **Desenvolvimento e processos avaliativos**

Os acadêmicos juntamente com os ministrantes realizaram reflexões acerca do problema atual, e o qual foi apresentado na palestra, sendo levado em conta que na maioria das vezes indivíduos com sobrepeso e obesidade na idade adulta tiveram hábitos e cultura na infância, muitas vezes ensinadas pelos pais e que iriam refletir somente em uma idade mais avançada, por isso a importância de ser trabalhado esse tema desde a educação básica.

Temos a convicção de que essa oficina deverá ser levada a outros espaços e conhecida por outros acadêmicos, a partir do momento em que os estudantes solicitaram nossas informações pessoais e perguntaram se poderíamos estar presentes em outros eventos, caso eles nos convidassem, pois eles tinham a certeza que seus colegas que não estavam presentes na oficina teriam uma imensa vontade de assistir, visto se tratar de um evento com várias oficinas ocorrendo paralelamente.

Os alunos deixaram bem claro a satisfação na forma com que desenvolvemos a metodologia do projeto, eles esperavam algo pronto, em que eles não tivessem que refletir e explorar as suas opiniões e criatividade, essa maneira permitiu com que eles interagissem mais, inclusive pensando na forma que eles poderiam explorar e criar metodologias mais ativas em outros espaços.

A oficina teve grande impacto na formação de todos os envolvidos, sejam eles ouvintes ou ministrantes. Pois ambos serão professores da educação básica e terão em suas mãos uma ferramenta didática para tentar diminuir os altos índices de obesidade e outros problemas que são oriundos de maus hábitos de vida.

A única indagação que fica é: será que o sucesso foi decorrente dos acadêmicos estarem frequentando a Escola de Química e Alimentos e o assunto ser completamente pertinente a sua formação. Para isso teremos que explorar outros espaços e estudantes de outros cursos para verificar realmente se os resultados serão compatíveis a esses.

### **Considerações Finais**

Pode-se concluir que os objetivos de conscientizar os acadêmicos e envolvidos foram alcançados, pois através da apresentação e realização das atividades propostas, os mesmos foram estimulados a compreender a necessidade de tratar de um tema tão importante em diversos espaços, inclusive escolares. Independentemente da área de atuação do professor, a temática da alimentação e qualidade de vida deve ser trabalhada e introduzida no dia-a-dia dos alunos, pois muitas vezes a escola será o copiloto para uma possível mudança de hábitos e estilo de vida, o que será refletido muitas vezes somente anos após, na adolescência ou mesmo na fase adulta.

### **Referências**

Bernardo GL. et al., **Food intake of university students**. Rev. Nutr. 2017; 30(6): 847-64.

**BRASIL. Lei 13.666, 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Brasília: Ministério da Educação, 2018.**

**BRASIL. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Insônia e Obesidade, 2014.** Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/insonia-eobesidade>

Mendes MLM. et al. **Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE**. Tempus Actas de Saúde Coletiva. 2016; 10(2): 205-17.

MENDONÇA RT. **Obesidade infantil e na adolescência**. São Paulo: Rideel, 2014.

SANTOS A.L, CARVALHO AL., GARCIA JR. **Aspectos de obesidade dos alunos de 10 a 11 anos do núcleo bom pastor**. Bragança Paulista [trabalho de conclusão de curso] Faculdade de ciências e letras de Bragança Paulista, 2010 [Eduardo Morvan Leme Gargaglione].

SOUZA MTA., SOUZA FM. **Avaliação dos hábitos alimentares dos Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior no interior da Bahia**. Revista de Psicologia. 2016; 10(3): 261-73.