

## Projeto 60

Estratégias de educação em saúde no contexto universitário: Promoção da alimentação saudável entre beneficiários do PAP

Cód/Nome	60- Estratégias de educação em saúde no contexto universitário: Promoção da alimentação saudável entre beneficiários do PAP
Orientador	LUCE ALVES DA SILVA
Campus	CJA
Area	Atividades de apoio às ações afirmativas.
Vagas	2
Email	luce.silva@ufsb.edu.br

### Resumo do Projeto.

O direito humano à alimentação adequada (DHAA) é um direito básico imprescindível ao direito à vida. No Brasil, após intensa mobilização social, a alimentação foi incluída como um direito social na Constituição Federal, com a aprovação da Emenda Constitucional nº 64/2010. Embora haja uma garantia constitucional, na prática, o DHAA permanece como um desafio a ser enfrentado. Atualmente, existem diversas políticas públicas voltadas para a garantia do DHAA e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) em execução no país, do qual se destaca as ações de apoio a Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Por ser uma área de atuação da Promoção da Saúde, a EAN tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais. Entretanto, apesar dos avanços recentes da EAN, ao mesmo tempo em que é apontada como estratégica no fortalecimento de políticas sociais, o seu campo de atuação não é claramente definido. Uma dessas políticas é o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). Nesse contexto, torna-se necessário delinear ações permanente, contínuas e eficazes de promoção a alimentação saudável, de forma a contribuir com a formação de hábitos alimentares saudáveis e promoção da saúde de universitários, durante o seu percurso acadêmico. Diante disso, pretende-se desenvolver ações de promoção à alimentação saudável e realizar um curso de aperfeiçoamento no formato de roda de conversa com estudantes beneficiários do Programa de Apoio à Permanência, especificamente o auxílio alimentação, visando estimular a formação de hábitos alimentares mais saudáveis.

Atividades dos bolsistas

Desenvolver estratégias de informação, comunicação e educação para a promoção da alimentação saudável de entre estudantes beneficiários do PAP/auxílio alimentação através da realização revisão teórica sobre o tema alimentação saudável e estratégias de educação alimentar e nutricional; da criação de materiais educativos sobre alimentação saudável; e realização de uma roda de conversa com estudantes da UFSB que são beneficiários do PAP; e elaboração de uma cartilha contendo receitas e custo de refeições saudáveis.

Atividades semanais

Revisão teórica sobre alimentação saudável Criação e divulgação de materiais educativos sobre alimentação saudável

## 1. Introdução/Apresentação:

O direito humano à alimentação adequada (DHAA) é um direito básico imprescindível ao direito à vida, que tem sua origem no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948. No Brasil, após intensa mobilização social, a alimentação foi incluída como um direito social na Constituição Federal, com a aprovação da Emenda Constitucional nº 64/2010. Embora haja uma garantia constitucional, na prática, o direito à alimentação adequada permanece como um desafio a ser enfrentado. Nesse contexto, o direito à alimentação adequada deve ser assegurado por meio de políticas públicas de segurança alimentar e nutricional (SAN) de responsabilidade do Estado e da sociedade. Atualmente, existem diversas políticas públicas voltadas para a garantia do DHAA e da SAN em execução no país, do qual se destaca as Ações de apoio a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no combate a todas as formas de desnutrição (BRASIL, 2012). A Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Para isso, a prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida (BRASIL, 2012). Por ser uma área de atuação da Promoção da Saúde, a EAN tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, fortalecimento de hábitos regionais, consumo sustentável e alimentação saudável. Entretanto, apesar dos avanços recentes da EAN, ao mesmo tempo em que é apontada como estratégica no fortalecimento de políticas sociais, o seu campo de atuação não é claramente definido. Uma dessas políticas é o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), que estabelece dentre as áreas de atuação da assistência estudantil, a alimentação, devendo ser implementado de forma articulada com as atividades de ensino, pesquisa e extensão, entretanto não define de forma clara, tais ações. Diante disso, torna-se necessário delinear ações permanente, contínuas e eficazes de promoção a alimentação saudável, de forma a contribuir com a formação de hábitos alimentares saudáveis e promoção da saúde de universitários, durante o seu percurso acadêmico.

## 2. Justificativa:

Ao ingressar na universidade, muitos estudantes passam por mudanças e adquire novas responsabilidades novas e isso inclui a alimentação (LIMA et al., 2019). A inexperiência para pensar sobre sua própria alimentação, associada a fatores

socioeconômicos, culturais, psicológicos e acadêmicos, podem contribuir para escolhas alimentares inadequadas. Algumas universidades não dispõem de Restaurantes Universitários e contam com o auxílio alimentação do PNAES. O auxílio alimentação é uma subvenção financeira que, se por um lado beneficia o estudante com auxílio financeiro e dispensa a necessidade de deslocamento até a universidade para adquirir uma alimentação de baixo custo, por outro lado, exclui o estudante de refeições balanceadas fornecidas por Restaurantes Universitários e demanda tempo do estudante para aquisição e preparo do alimento, além de isentá-los de quaisquer ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Soma-se a isso, o fato de estudos demonstrarem que a maioria dos estudantes apresentam comportamentos alimentares pouco saudáveis, como o elevado consumo de fast food, snacks, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas, bem como baixo consumo de frutas, legumes, verduras, peixes, cereais integrais e leguminosas, o que pode vir a contribuir com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (BERNARDO et al., 2017). Além disso, a dificuldade para a mudança de comportamentos alimentares não saudáveis está na concepção incorreta da própria alimentação, que confere a falsa sensação de que não há necessidade de mudanças na dieta (SOUZA, BACKES, 2020). Nesse sentido, as estratégias de EAN requer uma abordagem integrada que considere as dimensões individuais, preferências, formas de preparação e consumo dos alimentos, uma vez que a escolha dos alimentos varia entre os indivíduos e é influenciada por fatores de dimensões individuais, entre os quais encontram-se aspectos subjetivos, o conhecimento e percepção sobre alimentação, e coletivos, como os fatores econômicos, sociais e culturais (BRASIL, 2012). Diante desse cenário, torna-se essencial o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional contínuas e permanentes no ambiente universitário de forma não só a promover mudanças de hábitos alimentares individuais, mas também favorecer mudança de estilo de vida no contexto social em que o estudante está inserido.

### 3. Objetivo Geral:

Desenvolver estratégias de informação, comunicação e educação para a promoção da alimentação saudável de entre estudantes beneficiários do PAP/auxílio alimentação

.

#### 3.1 Objetivos Específicos:

Realizar revisão teórica sobre o tema alimentação saudável e estratégias de educação alimentar e nutricional; Desenvolver materiais educativos sobre alimentação saudável; Realizar uma roda de conversa com estudantes da UFSB que são beneficiários do PAP visando discutir sobre as possibilidades de uma alimentação saudável no contexto universitário; Elaborar uma cartilha contendo receitas e custo de refeições saudáveis

### 4. Metodologia:

Para a realização do projeto, os bolsistas selecionados serão orientados a realizarem uma revisão teórica sobre alimentação saudável para delineamento de estratégias a serem desenvolvidas. Após essa etapa, os bolsistas irão elaborar materiais para o curso de aperfeiçoamento no formato de roda de conversa a ser desenvolvidas com estudantes beneficiários do programa de apoio à permanência, especificamente o auxílio alimentação. Durante a atividade com outros estudantes da UFSB, será realizada avaliações a fim de delinear outras propostas. Nesse sentido, os estudantes serão questionados sobre temas de interesse, a serem trabalhados pelos bolsistas, e sobre o consumo alimentar, a fim de desenvolver uma cartilha de receitas e custos para uma alimentação saudável, com base na preferência alimentar dos estudantes.

## 5. Resultados Esperados:

O projeto em questão pretende vir a ser um estímulo ao desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis entre universitários da UFSB. Nesse sentido, espera-se promover uma nova relação do estudante com a alimentação, de forma a desassociar alimentação saudável e alto custo econômico, além de viabilizar que o conhecimento adquirido possa ser compartilhado na comunidade onde os estudantes estão inseridos.

## 6. Referências:

BERNARDO, G.L. et al. Ingestão alimentar de universitários. *Revista de Nutrição*, v. 30, n. 6, p. 847-865, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000600016> BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p. LIMA, K.A. et al. Escolha alimentar de universitários de uma universidade do Paraná. *Visão Acadêmica*, Curitiba, v.20 n.1, p.103-112, 2019. SOUZA, R.K.; BAKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.25, n.11, p.4463-4472, 2020. <http://doi.org/10.1590/1413-812320202511.35582018>