



## Avaliação da efetividade da difusão de conhecimento teórico-científico sobre nutrição e alimentação saudável para alunos de graduação e pós-graduação da UNICAMP

Ana Paula da Silva Rios\*, Karla Morais Nogueira, Natália Ferreira Mendes, Lício Augusto Velloso

### Resumo

O ingresso na Universidade implica em modificações importantes no comportamento alimentar dos estudantes, contribuindo com o ganho de peso e com desenvolvimento de complicações metabólicas associadas à maior adiposidade. Visando minimizar essas mudanças comportamentais, várias estratégias de educação nutricional já foram utilizadas com diferentes populações universitárias, contudo, até o momento, poucas foram eficazes em motivá-los a adotar hábitos alimentares mais saudáveis. Na primeira etapa deste estudo foram coletados várias informações sobre a alimentação e hábitos de vida dos alunos de graduação e pós-graduação da UNICAMP, e aplicado um questionário com perguntas sobre nutrição e alimentação saudável. Na segunda etapa foram utilizadas três estratégias de difusão de conhecimento sobre essa temática: (1) vídeo-animação, (2) panfleto, e (3) aulas expositivas. Na terceira e última etapa avaliamos, através de questionário, se os métodos de educação nutricional escolhidos foram capazes de influenciar positivamente a adoção de hábitos alimentares saudáveis ou, pelo menos, se possibilitaram a aquisição de novos conhecimentos sobre o assunto.

### Palavras-chave:

*Estudantes universitários, Educação nutricional, Hábitos alimentares.*

### Introdução

O comportamento alimentar dos universitários geralmente sofre mudanças negativas após o seu ingresso na Universidade. Muitos deixam de viver com os pais/responsáveis e passam a viver com outros estudantes ou sozinhos, adotando hábitos alimentares pouco saudáveis. Além disso, as intensas e complexas tarefas acadêmicas implicam em falta de tempo livre, não apenas para cozinhar e se alimentar adequadamente, mas também para praticar exercícios físicos. Esse conjunto de adaptações contribui com o aumento da prevalência de sobrepeso, obesidade e complicações metabólicas associadas. Nesse sentido, esse estudo foi realizado com objetivo de avaliar os hábitos alimentares dos estudantes universitários da UNICAMP e analisar a efetividade de diferentes estratégias de difusão de conhecimento sobre a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis por esses jovens.

### Resultados e Discussão

Na primeira fase deste estudo foram entrevistados 302 alunos de graduação, mestrado e doutorado da UNICAMP. Os resultados obtidos nesta etapa apontaram que: 40,7% desses consomem apenas uma fruta por dia, 66,5% ingerem três ou mais porções de doces por semana, 28,8% não praticam exercícios físicos, 90,3% nunca ouviram falar sobre o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, e 39,7% consideram que sua alimentação piorou depois que ingressaram na UNICAMP. Na segunda fase do projeto foram realizadas três estratégias de difusão de conhecimento: (1) elaboração e divulgação de um vídeo-animação para os universitários da UNICAMP, (2) elaboração e entrega de panfletos dentro do campus Barão Geraldo, e (3) realização de aulas expositivas para uma parcela aleatória desses estudantes. Posteriormente foi avaliada a eficácia dessas intervenções. Os dados

coletados neste estudo suportam a ideia de que novas atividades de educação nutricional devem ser planejadas adequando-se às demandas desse público-alvo, que está cada vez mais envolvido com a mídia eletrônica/digital e mais distante da mídia impressa.

### Conclusões

Esse estudo reforça a necessidade de se criar estratégias de educação nutricional mais estimulantes e interativas para esse público-alvo afim de que esses jovens sejam realmente sensibilizados a adotar hábitos alimentares mais saudáveis, especialmente no início da vida universitária.

### Agradecimentos

Serviço de Apoio ao Estudante (SAE) da UNICAMP.

Alves, H.J.; Boog, M.C.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Rev. Saúde Pública*. v. 41, n. 2, p. 197-204; 2007.

Barbosa, J. B.; dos Santos, et al. Metabolic syndrome, insulin resistance and other cardiovascular risk factors in university students. *Ciênc. saúde coletiva*. v. 21, n. 4, p. 1123-1136, 2016.

Correia, B.R.; Cavalcante, E.; Dos Santos, E. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. *Rev Bras Clin Med*. v. 8, p. 25-29; 2010.