

QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:

UMA PROPOSTA DE OFICINA A PARTIR DE
UM PROJETO DE PESQUISA E EXTENSÃO

Quality of life of university students: a proposition for
workshop from a research and extension project

Daniela Copetti Santos¹

Luana Carvalho de Lara²

1 Professora Doutora no Instituto Federal Farroupilha, IFFar, *Campus* Santa Rosa, Rio Grande do Sul, Brasil.
daniela.copetti@iffarroupilha.edu.br – <https://orcid.org/0000-0001-6032-5729>

2 Licenciada em Ciências Biológicas Instituto Federal Farroupilha, IFFar, *Campus* Santa Rosa, Rio Grande do Sul, Brasil.
luana.carvalho97@hotmail.com – <http://orcid.org/0000-0002-3922-5296>

RESUMO

Com as facilidades da vida moderna, muitos hábitos são modificados dia após dia. Entre eles, podemos destacar o hábito alimentar, que vem passando por mudanças como, por exemplo, a inserção de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras e sódio e que estão atingindo a população mundial. O sedentarismo somado à alimentação desregrada está aumentando o número de indivíduos com patologias oriundas dos maus hábitos. Com a finalidade de conscientizar estudantes universitários sobre esses maus hábitos, foi realizada uma oficina, em que fizemos uma pesquisa sobre a alimentação e hábitos diários desses estudantes, como prática de atividades físicas e horas de sono. A partir das respostas, eles puderam observar que existem comportamentos inadequados em suas vidas e que estes deveriam ser alterados. Como forma de conscientização, foi apresentada uma palestra referente aos hábitos saudáveis e solicitado a eles que desenvolvessem materiais didáticos que poderiam conscientizar crianças e adolescentes desde cedo sobre como devem se comportar na busca de uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável; hábitos alimentares; materiais didáticos.

ABSTRACT

The easiness of modern lifestyle makes us modify habits day after day. Among them, we can highlight the eating habits, which have been undergoing significant changes. One of these changes is the insertion of ultra-processed food that are rich in fat and sodium and that are getting more and more accessible to the world population. A sedentary lifestyle added to these new eating habits is increasing the number of individuals with pathologies linked to bad habits. This work proposed a workshop with the purpose of raising the awareness of university students. At the first moment, research on the diet and daily habits of these students was carried out, investigating habits such as physical activities and hours of sleep. Based on their answers, it was possible to observe some inadequate behaviors in their lifestyle and that they should be changed. As a way to raise their awareness on the subject, a lecture was presented approaching

healthy habits and asking them to develop teaching materials that could raise awareness among children and adolescents from an early age about how they should behave in the search for a better quality of life.

KEYWORDS: healthy eating; eating habits; teaching materials.

1 Introdução

Segundo Pinho, et al., 2013:

A obesidade está entre os maiores problemas de saúde pública, uma vez que se enquadra e está fortemente relacionada com doenças crônicas como: HAS, Diabete Melitus, problemas cardiovasculares e outros. A obesidade é caracterizada pelo aumento excessivo da gordura corporal causado pelo consumo demasiado de alimentos com alto teor de gordura e o não gasto energético (PINHO et al., 2013, p. 318).

Salomão e Bittencourt (2017 apud Almeida, Almeida e Araújo, 2009) mencionam que:

A obesidade torna-se um problema alarmante, visto que se deve levar em consideração sua evolução e associações múltiplas que a acompanham, visto que sua etiologia é multifatorial, envolve diversos aspectos biológicos, históricos, ecológicos, políticos, socioeconômicos, psicossociais e culturais, além dos fatores principais já expostos. A obesidade aumenta o risco de mortalidade relacionada a problemas cardiovasculares e reduzem a qualidade de vida (Salomão e Bittencourt 2017 p. 19 apud Almeida, Almeida e Araújo, 2009).

Conforme Santos, Carvalho e Garcia (2010 apud Ferreira, Kotel e Ferreira, 2017, p. 1) com a evolução tecnológica e suas praticidades, as pessoas se tornaram mais sedentárias, pois surgiram muitas formas de facilitar o cotidiano, indivíduos quase sem tempo para nada e, com isso, fazendo a ingestão de comida congelada, lanches e *fast foods*. A praticidade que esses alimentos fornecem faz com que, cada vez mais, esse tipo de alimentação se efetive na mesa dos brasileiros (CARVALHO e SANTOS, 2019).

A obesidade e o sobrepeso representam uma epidemia global, com crescente carga, especialmente, em países em desenvolvimento. Estima-se que,

em 2030, a concentração mundial de pessoas com excesso de peso corporal poderá ser de 3,38 bilhões (KELLY, et al. 2014).

Dessa forma, este estudo teve como objetivo comparar o perfil nutricional de acadêmicos do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha (IFFar) – *Campus* Santa Rosa, RS e de acadêmicos de variados cursos de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) – *Campus* Trindade, SC. Além disso, visamos sensibilizar os participantes sobre a relevância da temática. Em um primeiro momento utilizamos um questionário com oito questões, o qual foi adaptado do Guia Alimentar – Como ter uma Alimentação Saudável, produzido pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014). Os resultados dos acadêmicos do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas estão em vias de publicação na Revista da Associação Brasileira de Nutrição e foram comparados com os resultados dos outros acadêmicos da UFSC, os quais foram coletados no 37º Seminário de Extensão Universitária da Região Sul (SEURS).

Após coletados os resultados, apresentamos dados relacionados a hábitos errôneos entre acadêmicos, como falta de atividades físicas levando a uma vida sedentária, a horas diárias mal dormidas e alimentação errada, dessa forma a nossa intenção era sensibilizá-los sobre os hábitos que deveriam ser alterados. Ao final da oficina foi solicitado que os mesmos construíssem materiais didáticos que mostrassem a importância de se ter uma alimentação saudável e assim pudessem repassar essas informações corretas e de vida saudável para crianças e adolescentes desde os primeiros anos de suas vidas.

Nas próximas sessões, será apresentado o referencial teórico utilizado para o embasamento do projeto, a metodologia utilizada na elaboração da pesquisa, os resultados obtidos a partir da metodologia com uma breve discussão e, por fim, a conclusão do trabalho.

2 Referencial teórico

Segundo Muniz (2013 apud QUEIROZ, 2015, p. 263) alimentação é uma necessidade básica do ser humano, pois desempenha um papel muito importante durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. O ato de se alimentar envolve

uma multiplicidade de aspectos que influencia na qualidade de vida. Uma alimentação saudável, associada à prática de atividades físicas constituem requisitos fundamentais para prevenção de algumas doenças debilitantes.

A vida dos estudantes do ensino superior é uma fase importante, pois é nela que existe a transição da adolescência para a idade adulta. Os estudantes 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 (BERNARDO, et al.,2017, p. 848).

De acordo com Mendes et al. (2016), rotinas alimentares saudáveis, isto é, em quantidades recomendadas por profissionais da saúde, garantem uma qualidade de vida para o indivíduo, a partir de suas necessidades nutricionais particulares. Porém, essas necessidades podem não ser supridas por muitos fatores, tais como falta de tempo, recursos financeiros e a própria inserção na vida acadêmica. E muito desses hábitos, que podem iniciar nos anos da faculdade, podem persistir na vida adulta.

Além disso, na maioria das vezes, alimentos vendidos em cantinas de escolas e instituições de ensino superior são de alta concentração lipídica e baixo valor nutritivo, sendo associado ao desenvolvimento de diversas patologias, entre elas diabetes, distúrbios circulatórios e altos níveis de obesidade (SOUZA, SOUZA, 2017).

A prática frequente de atividade física é entendida como um importante componente no estilo de vida das pessoas. Indicativos na literatura sugerem que a atividade física, quando praticada em quantidade e intensidade adequadas, pode reduzir abundantemente o risco de aparecimento e desenvolvimento de todas essas patologias. (MENDES et al., 2016).

Ao verificar a convivência de estudantes no ambiente universitário, Mendes et al. (2016), percebem que esses estudantes nem sempre seguem as recomendações nutricionais e nem sempre praticam o nível de atividade física recomendado para se ter um estilo de vida saudável. Estudos que avaliaram os hábitos alimentares de acadêmicos mostraram a preponderância do consumo

de alimentos doces e gordurosos. Associado a isso, pesquisas mostraram que grande parte dos estudantes tem um estilo de vida sedentário.

Segundo Pena e Macedo (2011), 41% dos universitários da Bahia foram considerados sedentários, sendo que, em São Paulo, esse dado sobe para 43% (COELHO, et al., 2011); o que variou entre 10% e 39% entre os diferentes cursos dos universitários de Minas Gerais (SILVA, et al., 2007) e, no Rio Grande do Sul, uma análise realizada com jovens de 23 cursos, totalizando 199 mulheres e 159 homens, encontrou uma proporção de 41% de sedentarismo (LANSINI, et al., 2017).

Diante do que foi descrito, esta pesquisa oportunizou conhecer a realidade dos alunos da UFSC, quanto aos seus hábitos alimentares e relacionados à sua qualidade de vida, e comparar com resultados obtidos em momentos anteriores relativos aos acadêmicos do IFFar. Isso favoreceu conscientizá-los quanto aos hábitos de vida saudável em torno da prática de exercícios e de uma alimentação saudável.

3 Metodologia

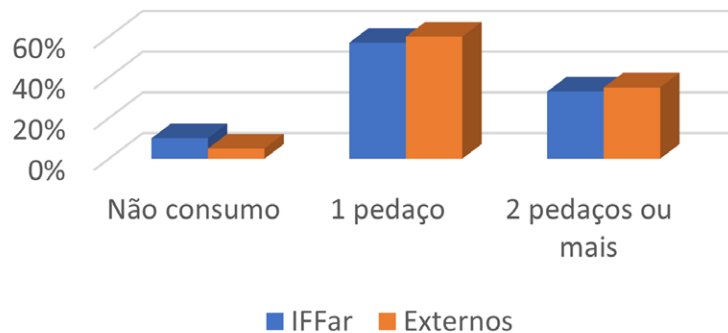
Em decorrência do 37º SEURS, foi possível conhecer a realidade dos acadêmicos da UFSC de diversos cursos de graduação. Em um primeiro momento, foi realizada uma pesquisa de campo, com base populacional, a partir da aplicação de um questionário alimentar autoavaliativo com oito questões fechadas, adaptado do Guia Alimentar – Como ter uma Alimentação Saudável, produzido pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014). Essas questões foram escolhidas baseadas em hábitos alimentares, quantidade diária de água ingerida, horas dedicadas ao sono e à frequência da prática de exercícios físicos. A população do estudo foi formada por 30 acadêmicos de variados cursos de graduação da UFSC – *Campus* Trindade. Os resultados obtidos através desses questionários foram comparados com resultados que já possuíamos dos acadêmicos do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFFar e que serão publicados na Revista da Associação Brasileira de Nutrição, ambas populações responderam as mesmas perguntas.

A oficina denominada “Qualidade de vida dos estudantes universitários: uma proposta de oficina a partir de um projeto de pesquisa e extensão”, teve como principal propósito a conscientização sobre as patologias que estão associadas a hábitos errôneos, como por exemplo uma alimentação inadequada, a falta de prática de exercícios físicos e poucas horas de sono. Tais fatores são essenciais para se ter uma vida plena e saudável, mas precisam ser usufruídos de maneira correta. Logo, o intuito da pesquisa foi conscientizar esse público e, posteriormente, permitir a criação de materiais didáticos. Pois a partir da criação desses materiais, as escolas poderão fazer discussões em torno do tema com seus estudantes e, então, alertar e orientar os mesmos.

4 Resultados e discussão

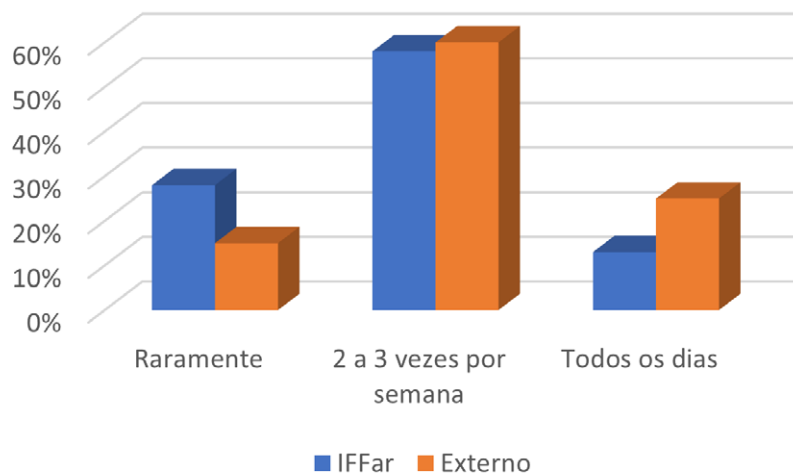
A oficina que foi realizada no evento de extensão na UFSC foi dividida em três (3) momentos. Primeiramente, foi respondido o questionário relacionado aos hábitos de vida de alguns acadêmicos da UFSC, em relação ao tipo de alimentos ingeridos, prática de atividades físicas, consumo de água e horas dispensadas ao sono. Essas respostas foram comparadas a resultados que já havíamos tabulado anteriormente referente aos estudantes do IFFar- *Campus* Santa Rosa. Após, foi apresentada a ideia de como os alunos da UFSC poderiam abordar o tema com alunos da Educação Básica, através de materiais didáticos e, por fim, foi pedido para que os participantes da oficina construíssem seus próprios materiais didáticos.

GRÁFICO 1 – Qual é a média da quantidade de carnes ou ovos que você consome por dia?



Fonte: elaborado pelos autores (2019).

GRÁFICO 2 – Entre os alimentos: salgadinhos, hambúrgueres, embutidos e industrializados, qual a frequência de consumo?

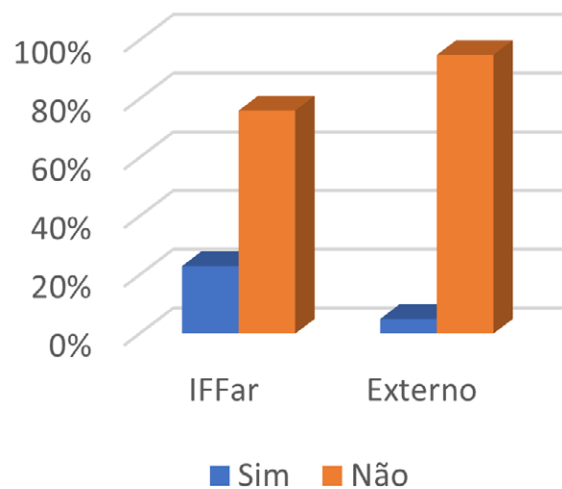


Fonte: elaborado pelos autores (2019).

Ao analisar os resultados, observamos que os jovens acadêmicos de ambas as instituições estão apresentando hábitos bastante preocupantes. No gráfico 1, observamos o consumo elevado de carne ingerida por esses jovens. Observamos que quase 60% dos acadêmicos ingerem 1 pedaço de carne diariamente e que quase 40% destes ingerem 2 pedaços ou mais de carne diariamente.

No que se refere ao gráfico 2, observamos que quase 60% dos acadêmicos ingerem alimentos industrializados e frituras 2 a 3 vezes por semana e que 20% dos acadêmicos da UFSC ingerem esses alimentos todos os dias. Ficou evidente que o consumo de frituras, salgadinhos, hambúrgueres, embutidos e industrializados é elevado.

GRÁFICO 3 – Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

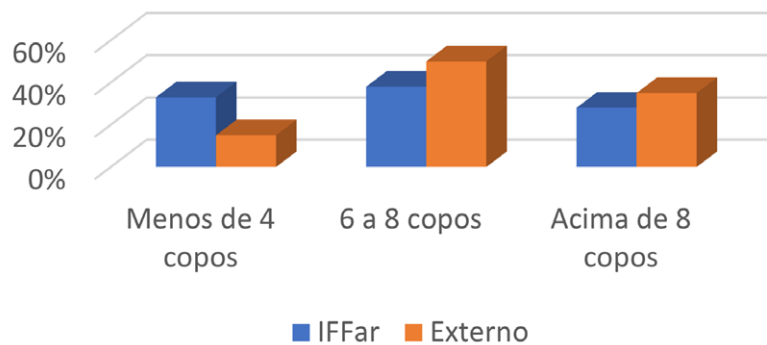


Fonte: elaborado pelos autores (2019).

Complementando a pergunta se você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?, Questionamos se, após o alimento preparado, era colocado mais sal e as respostas contradisseram o que observamos no gráfico anterior, conforme mostrado no gráfico 3. Isso demonstra que eles têm consciência parcial quanto ao acúmulo de sódio no organismo, porém afirmam que a grande diferença está na forma que o sal é apresentado, em seu estado natural, pó branco e no que está dentro da embalagem do salgadinho.

No gráfico 4, observamos que os alunos de ambas as instituições estão consumindo pouca água, 30% dos alunos da UFSC estão consumindo acima de 8 copos de água diários e que apenas 25% dos alunos do IFFar estão consumindo essa quantidade de água.

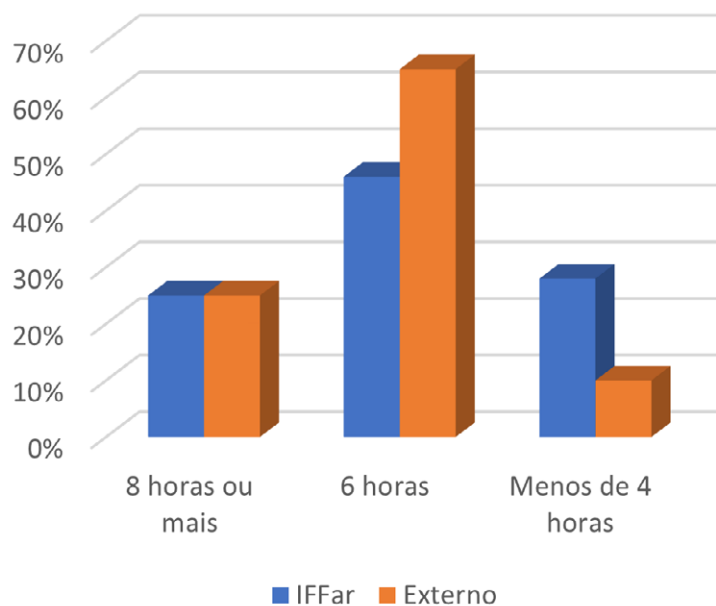
GRÁFICO 4 – Quantos copos de água você consome por dia?



Fonte: elaborado pelos autores, 2019.

Outro dado bastante preocupante, em nossa pesquisa, foi quanto às horas que os acadêmicos dispensam para o sono. De acordo com o gráfico 5, quase 30% dos acadêmicos do IFFar e 10 % dos acadêmicos da UFSC estão dedicando menos de 4 horas de sono diariamente.

GRÁFICO 5 – Quantas horas de sono você dorme por dia?

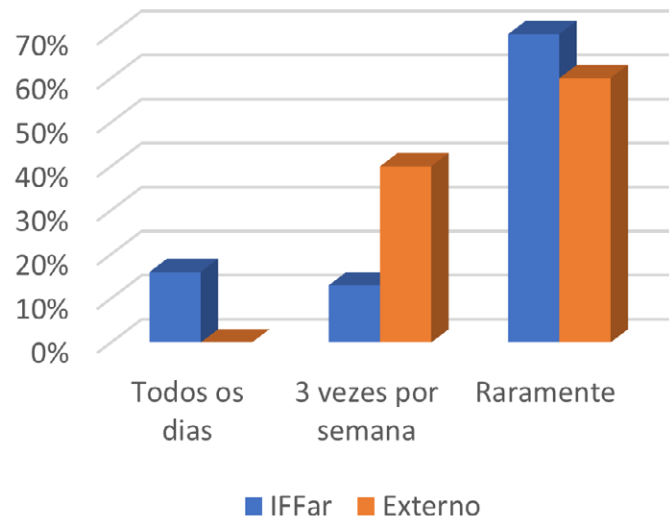


Fonte: elaborado pelos autores, (2019).

Considerando as horas de sono, buscamos questionar se esses estudantes são sedentários ou possuem alguma atividade física de sua preferência, que eles praticam semanalmente, e chegamos à conclusão de que

os alunos apresentam altos índices de sedentarismo. Entre os acadêmicos do IFFar e UFSC, respectivamente 60% dos estudantes, apontaram praticar exercícios raramente.

GRÁFICO 6 – Você pratica exercícios físicos quantas vezes na semana?



Fonte: elaborado pelos autores, (2019).

Ao termos escolhido indivíduos em idade acadêmica para analisar o perfil nutricional, em um primeiro momento, devemos considerar o tempo que esses estudantes passam na instituição. Muitas vezes, os hábitos alimentares deles são alterados devido à dificuldade em preparar a sua própria alimentação, preferindo muitas vezes alimentos industrializados de fácil preparo, incluindo os chamados *fast-foods*, ao invés de preferir uma alimentação mais saudável, mas que muitas vezes dispenderia mais tempo para o seu preparo.

Foi constatado que as pessoas que ingerem maior quantidade de carne vermelha, principalmente processada, são mais predispostas a ter aumento do peso, doenças cardiovasculares e cânceres (ROHRMANN, et al., 2013).

No entanto, diversos autores afirmam que os malefícios gerados pelo consumo de carne vermelha estão associados a muitos fatores, mas, tais malefícios se intensificam através do consumo de carne vermelha processada, ou seja, derivados industrializados da carne vermelha, pois, estes produtos apresentam até 400% mais sódio e, contém elevadas concentrações de nitratos, que afetam as células betas do pâncreas causando problemas cardiovasculares e diabetes mellitus tipo II (BINNIE, et al., 2014, p. 449).

É notável que o ser humano está a cada dia mais sem tempo para conseguir preparar uma alimentação saudável e nutritiva. E, por isso, acaba fazendo ingestão de alimentos que são mais fáceis e rápidos ao que se refere a sua elaboração. Por conta da falta de tempo, as pessoas estão se exercitando cada vez menos, obtendo hábitos sedentários cada dia mais presentes em suas vidas. A soma de hábitos alimentares não saudáveis com o sedentarismo pode trazer patologias a médio/longo prazo, comprometendo a saúde do organismo.

As figuras 1 e 2 demonstram dois momentos da oficina, respectivamente, os materiais foram apresentados aos alunos e a elaboração e planejamento dos acadêmicos da UFSC.

FIGURA 1 – Imagens da Oficina



FIGURA 2 – Imagens da Oficina



Fonte: Fotografias registrada pelos autores, (2019).

A educação ainda apresenta inúmeras características de um ensino tradicional e, independente na disciplina, o uso de material didático faz toda a diferença no processo de ensino e aprendizagem.

Não resta dúvida que os recursos didáticos desempenham grande importância na aprendizagem. Para esse processo, o professor deve apostar e acreditar na capacidade do aluno de construir seu próprio conhecimento, incentivando-o e criando situações que o leve a refletir e a estabelecer a relação entre diversos contextos do dia a dia, produzindo assim, novos conhecimentos, conscientizando ainda o aluno, de que o conhecimento não é dado como algo terminado e acabado, mas sim que ele está continuamente em construção através das interações dos indivíduos com o meio físico e social (BECKER, 1992 apud SILVA et al. 2012, p. 2).

Sendo assim, é importante que os alunos em nossos dias tenham consciência do que são hábitos saudáveis e como realizá-los para ter uma qualidade de vida melhor.

5 Considerações finais

Os materiais didáticos construídos ao longo da oficina proporcionada aos 30 acadêmicos da UFSC obteve resultado satisfatório, eles foram estimulados a pensar, a compreender a necessidade de tratar de um tema tão importante em diversos espaços, inclusive nas escolas. É importante que a alimentação e qualidade de vida, tão atual, que traz sérios problemas à população em geral, e que envolve muitas áreas, saúde, economia, educação seja trabalhada e inserida 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

ALMEIDA, R. T., ALMEIDA, M. M. G., ARAUJO, T. M. Obesidade Abdominal e Risco Cardiovascular: Desempenho de Indicadores Antropométricos em Mulheres. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 92, n. 5, p. 375-380, jun, 2009.

BERNARDO, G.L., *et al.* Consumo alimentar de estudantes universitários. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 30, n. 6, p. 847-865, nov/dez. 2017.

BINNIE, M.A., *et al.*, Red meats: Time for a paradigm shift in dietary advice. **Meat Science**. v. 98, n. 3, p. 445-451, nov. 2014. doi: 10.1016/j.meatsci.2014.06.024

BRASIL. **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia**. Insônia e Obesidade, 2014. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/insomnia-eobesidade>. Acesso em: 21 out. 2021.

COELHO, V.G., *et al.* Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 85, n. 1, pp. 57- 62, jul. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/mSTshr8FstQLRpxYHqppg8t/?format=pdf>. Acesso em: 21 out. 2021.

KELLY T., *et al.* Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. **International Journal of Obesity**. Londres, v. 32, n. 9, pp. 1431- 1437, set. 2008. DOI: 10.1038/ ijo.2008.p. 102.

LANSINI, L.C. *et al.* Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. **Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 267- 274, jul. 2017. Disponível em: https://bvms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/nivel_sedentarismo_universitarios.pdf Acesso em: 21 out. 2021.

MENDES, M.L.M. *et al.* Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina - PE. **Tempus, actas de saúde colet.**, Brasília, v.10, n. 2, p. 205-217, jun, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.18569/tempus.v10i2.1669>.

MUNIZ, L. C., *et al.* Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. **Ciência e saúde coletiva** [online] v.18, n.2, p 393-404, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2013.v18n2/393-404/pt>. Acesso em: 13 out. 2021.

PENA, J.C.O., ACEDO L.B. Existe associação entre doenças venosas e nível de atividade física em jovens? **Fisioterapia em Movimento**. v. 24, n. 1, p. 147- 154, mar. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/fkmDmysw8SckrfTkSpS8dPH/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 21 out. 2021.

PINHO, C. P. S. *et al.* Prevalência e fatores associados à obesidade abdominal em indivíduos na faixa etária de 25 a 59 anos do Estado de Pernambuco, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 313-324, fev. 2013.

QUEIROZ, A. B. L., *et al.* **Consumo alimentar e percepção de imagem corporal entre adolescentes de escola privada**. Rio Grande do Sul: Editora da Unijuí 2015.

ROHRMANN, *et al.* Meat consumption and mortality - results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. **BMC Medicine**, Zurich, Switzerland. v. 11, n. 63, pp. 1-12, mar. 2013.

SANTOS A.L., CARVALHO, A.L., GARCIA, J.R. **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, Bragança Paulista, 2010.

SILVA, G.S.F., *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, pp. 39- 42, jan/fev. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/L4sn47RDkBPYMNZHfVgWqB/?format=pdf>. Acesso em: 21 out. 2021.

SILVA, M. A. S. *et al.* Utilização de Recursos Didáticos no processo de ensino e aprendizagem de Ciências Naturais em turmas de 8º e 9º anos de uma Escola Pública de Teresina no Piauí. In: CONGRESSO NORTE NORDESTE DE PESQUISA E INOVAÇÃO, 7, Palmas, 2012 **Anais**. Disponível em: <https://propi.ifto.edu.br/ocs/index.php/connepi/vii/paper/viewFile/3849/2734>. Acesso em: 22 set. 2021.

SOUZA, M.T.A. e SOUZA, F.M. Avaliação dos hábitos alimentares dos Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior no interior da Bahia. **Id on Line Revista de Psicologia**. V.10, n. 33, p. 261-273, jan. 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/618/860>. Acesso em: 13 out. 2021.