

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: IMPLEMENTAÇÃO DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

ANDRESSA RODRIGUES BRIGNOL<sup>1</sup>

<sup>1</sup>MESTRE EM NUTRIÇÃO HUMANA, PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO HUMANA, FACULDADE DE SAÚDE, UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

### INTRODUÇÃO

A transição para o ensino superior é uma fase marcada por intensas mudanças nos hábitos de vida, inclusive os alimentares. A alimentação de estudantes universitários é impactada por fatores como a falta de tempo, pressões acadêmicas, trabalho e questões financeiras, resultando muitas vezes na escolha por alimentos rápidos, como os ultraprocessados. A ausência de tempo e o estresse são aspectos que dificultam a manutenção de uma alimentação saudável, levando a práticas alimentares inadequadas (SANTOS, 2014).

Além disso, há uma relação significativa entre aspectos psicológicos e o comportamento alimentar. Condições como ansiedade, depressão e transtornos alimentares podem influenciar diretamente o estado nutricional dos indivíduos (FRANÇA et al., 2012). Dado que os estudantes enfrentam desafios tanto acadêmicos quanto emocionais, a intersecção entre Nutrição e Psicologia torna-se uma ferramenta essencial para promover hábitos alimentares mais saudáveis e melhorar a qualidade de vida.

Este relato descreve a experiência de implementação de um programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com estudantes do curso de Psicologia do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), com o objetivo de melhorar seus hábitos alimentares e promover reflexões sobre suas escolhas alimentares. Além disso, será abordada a importância da Vigilância à Saúde no monitoramento e promoção da segurança alimentar e nutricional entre os estudantes.

### METODOLOGIA

O trabalho foi realizado com seis estudantes do 6º semestre do curso de Psicologia, com idades entre 18 e 30 anos, no campus Taguatinga do UniCEUB. A metodologia consistiu em três encontros, sendo o primeiro voltado ao diagnóstico dos hábitos alimentares, o segundo à intervenção e o terceiro à avaliação das mudanças observadas.

No primeiro encontro, foi aplicada uma roda de conversa com perguntas baseadas no Questionário de Frequência Alimentar (QFA). As questões exploraram temas como a definição de alimentação saudável, o hábito de consumir café da manhã, o preparo das próprias refeições e o consumo de frutas e água. Essas perguntas permitiram identificar os principais problemas alimentares enfrentados pelo grupo, como a falta de interesse por cozinhar, a ingestão hídrica insuficiente e a ausência de café da manhã na rotina.

No segundo encontro, foi realizada uma intervenção com a aplicação de um jogo de cartas, inspirado no Guia Alimentar para a População Brasileira, e a distribuição digital de um livro de receitas com opções rápidas e saudáveis. O jogo de cartas utilizou um esquema de cores para classificar os alimentos em in natura, processados e ultraprocessados, e teve como objetivo incentivar a reflexão sobre a escolha dos alimentos.

Por fim, no terceiro encontro, foi realizada uma nova roda de conversa para avaliar os resultados da intervenção. O grupo foi incentivado a compartilhar suas impressões sobre as mudanças realizadas em seus hábitos alimentares e os desafios ainda presentes.

1

### RESULTADOS

A primeira etapa revelou que os estudantes apresentavam dificuldades em organizar sua alimentação, com destaque para a falta de tempo e a preferência por alimentos ultraprocessados devido à praticidade. Além

disso, a ingestão hídrica era insuficiente e o café da manhã frequentemente negligenciado.

Após a intervenção, observou-se que os estudantes mostraram interesse em desenvolver suas habilidades culinárias, utilizando as receitas sugeridas no livro. Houve relatos de que alguns participantes começaram a incluir o café da manhã em suas rotinas. No entanto, a dificuldade em manter a ingestão regular de água ainda persistia, embora tenha havido um leve aumento no consumo durante o período da manhã, quando os alunos estavam na faculdade e com garrafinhas em mãos.

## DISCUSSÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) visa capacitar indivíduos a adotar hábitos alimentares mais saudáveis, através de intervenções que promovem mudanças comportamentais (TRECCO, 2016). No contexto universitário, essas intervenções são particularmente importantes, dado o impacto que a vida acadêmica tem sobre os padrões alimentares.

A metodologia utilizada neste estudo, baseada no Arco de Maguerez, demonstrou-se eficaz ao permitir uma abordagem prática e reflexiva sobre os hábitos alimentares dos participantes. A observação da realidade do grupo, a identificação dos principais problemas e a aplicação de intervenções criativas, como o jogo de cartas e o livro de receitas, facilitaram o engajamento dos estudantes e promoveram a reflexão sobre suas escolhas alimentares (COLOMBO; BERBEL, 2007).

A Vigilância à Saúde desempenha um papel crucial na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de doenças relacionadas à alimentação, especialmente em ambientes escolares e universitários. O monitoramento das condições de saúde da população estudantil, incluindo a identificação de comportamentos de risco e a promoção de intervenções educativas, é fundamental para garantir a segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2022). A colaboração entre profissionais da Nutrição e da Psicologia, junto a órgãos de Vigilância Sanitária, pode fortalecer estratégias de intervenção e conscientização, contribuindo para a formação de indivíduos mais saudáveis e conscientes sobre suas escolhas alimentares.

Contudo, é importante destacar que mudanças no comportamento alimentar requerem tempo e consistência. Embora a intervenção tenha gerado resultados positivos, alguns desafios, como a baixa ingestão hídrica, continuam a exigir atenção. A continuidade de ações educativas e o incentivo a pequenos passos, como o uso de aplicativos que lembrem de beber água, podem ser estratégias eficazes para superar esses desafios.

## CONCLUSÃO

O trabalho de Educação Alimentar e Nutricional realizado com os estudantes de Psicologia do UniCEUB obteve resultados positivos, promovendo mudanças iniciais nos hábitos alimentares e incentivando a reflexão sobre a importância da alimentação saudável. Além disso, a experiência foi enriquecedora tanto para os participantes quanto para os organizadores, que puderam aplicar e aprimorar seus conhecimentos em EAN.

A integração de princípios da Vigilância à Saúde nas ações de EAN pode potencializar os resultados e garantir a segurança alimentar e nutricional dos estudantes. Para que as mudanças sejam duradouras, é necessário manter o acompanhamento e o incentivo contínuo. Ações simples, como carregar garrafas de água e preparar refeições práticas e saudáveis, podem contribuir significativamente para a adoção de um estilo de vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Brasília, 2012. Disponível em: [http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf).

2

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Articulação Estratégica de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância em Saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Articulação Estratégica de Vigilância em Saúde. – 5. ed. rev. e atual. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022. 1.126 p

CAVALCANTI, A.; DIAS, M.; COSTA, M. Psicologia e nutrição: predizendo a intenção comportamental de aderir a dietas de redução de peso entre obesos de baixa renda. *Estudos de psicologia*, n. 10, p. 121-129, 2005.



COLOMBO, A. A.; BERBEL, N. A. N. A Metodologia da Problematização com o Arco de Maguerez e sua relação com os saberes de professores. *Ciências sociais e Humanas*, Londrina, v. 28, n. 2, p. 121-146, jul./dez. 2007.

FRANÇA, C.; BIAGINI, M.; MUDESTO, A.; ALVES, E. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de psicologia*, Brasília, n. 1, p. 337-345, 2012.

SANTOS, A.; REIS, C.; CHAUD, D.; MORIMOTO, J. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. *Revista Simbio-logios*, São Paulo, v. 7, n. 10, 2014.

TRECCO, S. *Guia prático de Educação Nutricional*. 1. ed. Barueri: Manole, 2016.