

MINICURSO COMO UMA FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

SHORT COURSE AS TOOL FOR THE PROMOTION OF HEALTHY FOOD FOR UNIVERSITY STUDENTS

Even Jheice Calixto Oliveira¹

Gêssika Dutra de Andrade Reis²

Raíssa Linares de Melo Rocha³

Karine de Oliveira Gomes⁴

Monise Viana Abranches⁵

RESUMO:

Realizar um minicurso prático como ferramenta de promoção da alimentação saudável para estudantes universitários da Universidade Federal de Viçosa *campus* Rio Paranaíba, MG. Trata-se de um relato de experiência sobre a realização de um minicurso intitulado “*Gastronomia Sustentável: Lanches rápidos, saudáveis e de baixo custo para o lanche universitário*”, com abordagem prática e participativa, em que se visou a aplicação de conhecimentos da área de educação nutricional e nutrição social. Além das atividades práticas o minicurso contou com a distribuição de um material educativo com receitas e orientações para hábitos alimentares saudáveis. O minicurso contou com a participação de 33 indivíduos e se mostrou como um diferencial nos formatos de minicurso até então oferecidos aos estudantes. A atividade ocorreu com a combinação de diferentes recursos educacionais para promover a criatividade, a socialização, o incentivo à prática culinária e a apropriação do conteúdo de teor nutricional transmitido. O minicurso de gastronomia, enquanto estratégia educacional, demonstrou ser uma ferramenta útil de educação alimentar e nutricional para estudantes universitários.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável; Educação Alimentar e Nutricional; Estudantes.

¹ Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa Campus Rio Paranaíba. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/7464216278716502>.

² Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa Campus Rio Paranaíba. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/5015719643024041>.

³ Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa Campus Rio Paranaíba. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/6584316092530837>.

⁴ Doutora em Saúde Pública pela Universidade Federal de Minas Gerais, mestra em Ciência da Nutrição e graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa. Professora da Universidade Federal de Viçosa Campus Rio Paranaíba. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/5869699161238218>.

⁵ Doutora em Biologia Celular e Estrutural, mestra em Ciência da Nutrição e graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa. Professora da Universidade Federal de Viçosa Campus Rio Paranaíba. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/7853243994333324>.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	Número XVII Jan-jun 2018 periodicoscesg@gmail.com	Trabalho 11 Páginas 166-172
--	---	--------------------------------

ABSTRACT:

To execute a practical mini-course as a tool to promote healthy eating for university students of the Federal University of Viçosa *campus* Rio Paranaíba, MG. This is an experience report about the realization of a mini-course entitled "Sustainable Gastronomy: Fast, healthy and low-cost snacks for university snacks", with a practical and participative approach, to apply knowledge of the Nutritional education and social nutrition. In addition to the practical activities, the mini-course included the distribution of educational material with recipes and guidelines for healthy habits. The mini-course obtained a total of 33 participants and was shown as a differential in the mini-course formats that were offered to students. The activity came with a combination of resources to promote a creativity, a socialization, the incentive to the culinary practice and an appropriation of the content of nutritional content transmitted. The mini-course of gastronomy, while the educational strategy, has proved to be a useful tool for food and nutrition for university students.

KEYWORDS: Healthy Eating; Food and Nutrition Education; Students.

01 – INTRODUÇÃO

Os universitários sofrem grande influência sobre seus hábitos alimentares. Isso se deve ao fato de que, para alguns, a nova experiência universitária envolve a saída da casa dos pais, a convivência em moradias estudantis com outros universitários, a necessidade de consumir alimentos que requerem maior praticidade de preparo, o tempo escasso para se dedicar ao preparo dos alimentos, a falta de habilidades culinárias, etc. Somado a isso, há a preocupação em apresentar bom desempenho acadêmico, envolver-se em atividades culturais e buscar preservar boas relações sociais, o que desencadeia omissão de refeições, menor atenção quanto a alimentação que ingerem, sendo esta muitas vezes de reduzida qualidade nutricional, maior consumo de *fast-foods* e ingestão de álcool. Esse cenário revela o quão vulnerável pode ser alimentação de universitários, colocando em risco seu estado nutricional (ALVES; BOOG, 2007; FEITOSA et al., 2010; ANSARI; STOCK; MIKOLAJCZYK, 2012; PENAFORTE et al., 2016).

Nesse contexto, observa-se a necessidade de utilização de metodologias de educação nutricional para esses grupos, já que estudos mostram que os hábitos alimentares obtidos pelos universitários no decorrer dos anos cursados nas universidades permanecem na vida adulta. Assim, a relevância da atenção à alimentação desse grupo fica explícita (HABERMAN; LUFFE, 1998; FURTADO, 2004). De acordo com Rosa, Giusti e Ramos (2016), é necessário desenvolver mais referências e estratégias de educação nutricional e alimentar para este público,

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número XVII Jan-jun 2018	Trabalho 11 Páginas 166-172
http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

devido suas particularidades, para que se possa intervir de forma efetiva e contínua para a promoção da alimentação saudável dos mesmos.

A proposta de realizar um minicurso de gastronomia como ferramenta de promoção da alimentação saudável durante o Simpósio de Integração Acadêmica (SIA 2016) na Universidade Federal de Viçosa *campus* Rio Paranaíba surgiu como avaliação das disciplinas “Educação Nutricional” e “Nutrição Social”. Também foi uma oportunidade de oferecer à comunidade acadêmica uma atividade prática, num período em que a universidade volta suas atividades para a realização de palestras, mesas redondas, apresentação de trabalhos e outros tipos de minicursos.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi realizar um minicurso prático como ferramenta de promoção da alimentação saudável para estudantes universitários.

02 – DESENVOLVIMENTO

2.1 – Tipo de Trabalho

Trata-se de um relato de experiência sobre a realização de um minicurso intitulado “*Gastronomia Sustentável: Lanches rápidos, saudáveis e de baixo custo para o lanche universitário*”, com abordagem prática e participativa, para aplicação de conhecimentos da área de educação nutricional e nutrição social.

2.2 – Local

O minicurso foi realizado no Laboratório de Técnica Dietética e Gastronomia da Universidade Federal de Viçosa *campus* Rio Paranaíba, durante o Simpósio de Integração Acadêmica (SIA), realizado entre os dias 18 e 20 de outubro de 2016.

2.3 – Público-alvo

Comunidade acadêmica participante do SIA 2016. Para a proposição inicial do minicurso, foi realizada uma pesquisa de interesse por meio de redes sociais, para que se pudesse escolher a melhor estratégia de educação alimentar e nutricional a ser utilizada junto aos participantes. Para definir número de

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número XVII Jan-jun 2018	Trabalho 11 Páginas 166-172
http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

participantes do minicurso, foi considerada a capacidade máxima de lotação do laboratório, considerando-se a participação das monitoras, professoras e da técnica responsável pelo local.

2.4 – Materiais Necessários

Os gêneros alimentícios foram obtidos por meio de doações realizadas por empresas parceiras.

Foi confeccionado material educativo, o qual foi impresso na forma de apostila, composta por 10 receitas dentro dos propósitos do minicurso e orientações gerais para hábitos alimentares saudáveis. A apostila foi distribuída para os participantes do minicurso e toda a comunidade acadêmica que se mostrou interessada em recebê-la.

Os utensílios e eletrodomésticos necessários para preparo das receitas foram disponibilizados pelo laboratório sendo eles: fogão, geladeira, fornos, liquidificador, panelas, talheres, entre outros.

03 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cada oficina que compôs o minicurso teve duração de 4 horas e contou com um total de 33 participantes, 3 monitoras, 1 técnica e 2 docentes.

Constatando-se o grande interesse do público-alvo, foi ministrado um minicurso com duração de 4 horas, tendo sido oferecido a duas turmas. O minicurso, contemplou o preparo de 8 receitas culinárias: *Wrap* de Couve; *Cookies* de Aveia, Maçã e Banana; Sorvete de Banana; Suco de Cenoura; Suco da Horta; Bolo de Laranja; Pizza de Couve-flor; e Queijo *Cottage*.

Os critérios para a seleção das receitas foram: 1) a praticidade e tempo hábil para preparação; 2) o baixo custo e 3) a sustentabilidade, como forma de incentivar a utilização de hortaliças orgânicas. A partir da combinação destes critérios procurou-se aplicar os conhecimentos das disciplinas Educação Nutricional e Nutrição Social e incentivar a promoção da alimentação saudável entre os estudantes. Além disso, houve a preocupação em oferecer preparações adequadas

à realidade financeira e cotidiana dos universitários, para que posteriormente eles pudessem adotar as receitas testadas como opções de lanche.

Inicialmente, os participantes receberam as boas vindas e os materiais necessários para a realização das atividades. Foi realizada uma breve exposição teórica sobre a proposta do minicurso e conceitos sobre alimentação saudável, retirados do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014.

Em seguida, os estudantes foram divididos em grupos de 4 a 5 pessoas por bancada e foram atribuídas 2 receitas a serem elaboradas por cada grupo. Os participantes receberam instruções para entrada no laboratório, foram orientados sobre o preparo das receitas e sobre a higiene do ambiente, dos utensílios/equipamentos e dos alimentos.

Após a preparação das receitas, as mesmas foram apresentadas aos demais grupos, realizada degustação e coletadas informações sobre a percepção acerca do desenvolvimento do minicurso.

Considerando o contexto alimentar dos estudantes universitários, é comum o relato pelos mesmos que a escassez do tempo e/ou dinheiro os impede de se dedicarem mais frequentemente às atividades culinárias, sobretudo, as que são saudáveis, afetando a forma com que se alimentam, socializam entre si e disseminam sua cultura com o passar dos dias (FEITOSA et al., 2010; ANSARI; STOCK; MIKOLAJCZYK, 2012; PENAFORTE et al., 2016). Assim, a realização de um minicurso com receitas práticas, rápidas, saborosas e financeiramente acessíveis demonstrou aos estudantes que é possível administrar melhor o tempo sem ter que negligenciar a alimentação.

A atividade ocorreu com a combinação de diferentes recursos educacionais para promover criatividade, socialização, incentivo à prática culinária, apropriação de informações sobre alimentação e nutrição e, conseqüentemente, atingiu o objetivo proposto. Segundo Magalhães, Martins e Castro (2012), métodos ativos e interativos possibilitam melhor aprendizagem, daí a necessidade do emprego de múltiplas ferramentas para educação nutricional.

Ao final, 31 participantes responderam à pesquisa de satisfação. Numa escala de 0 a 10, o minicurso obteve nota média igual a 9,74. Ainda, obteve-se os seguintes relatos e sugestões:

- *“Perfeito!”*
- *“Excelente!!!”*
- *“Nuussss... Tudo estava muito bom, a pizza, o bolo...”*
- *“Disponibilizar mais material e quem sabe fazer um minicurso de PANCs”* (PANCs - referência às Plantas Alimentícias Não-Convencionais).
- *“Pena não poder participar de todas receitas”*
- *“Abrir mais vagas”*
- *“Criar um próximo curso utilizando apenas sobras ou resíduos (...)”*

As críticas são relevantes, no entanto deve-se ressaltar que se tratou de um minicurso gratuito, desenvolvido com recursos e estrutura limitados. Apesar do número de interessados ter sido elevado, não foi possível atender um número maior de pessoas. Ainda assim, se mostrou como uma boa ferramenta de orientação alimentar e nutricional que pode ser multiplicada. Como sugestões, foi amplamente pedido que sejam oferecidas mais opções de minicursos semelhantes, além de receitas diferentes e maior número de vagas, pois ficaram muito satisfeitos com a participação neste tipo de atividade de cunho educativo e que valorizou a arte da gastronomia e da culinária.

04 – CONCLUSÃO

O minicurso proposto foi útil para promover a reflexão sobre escolhas alimentares e mostrar a viabilidade de mudanças para hábitos alimentares mais saudáveis. Ele mostrou-se como um diferencial nos formatos de minicursos até então oferecidos para os estudantes, devido à sua natureza prática.

Considerando o desenvolvimento do trabalho, a facilidade do preparo das receitas, o custo, a variedade, a boa qualidade sensorial e nutricional das preparações e os recursos metodológicos empregados, a atividade proporcionou momentos de aprendizado e socialização tanto para os ministrantes como para os participantes, sendo estes pontos positivos deste trabalho.

O minicurso de gastronomia, enquanto estratégia de educação nutricional, pode ser uma ferramenta útil para promover a educação alimentar e nutricional entre estudantes universitários.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número XVII Jan-jun 2018	Trabalho 11 Páginas 166-172
http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

05 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

ANSARI, W.; STOCK, C.; MIKOLAJCZYK, R. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, v. 11, n. 4, p. 1-7, 2012.

FEITOSA, S. P. E.; DANTAS, O. A. C.; ANDRADE-WARTHA, S. R. E.; MARCELLINI, S. P.; MENDES-NETTO, S. R. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Revista Alimentos e Nutrição*, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

FURTADO, F. L. A gastronomia como produto turístico. *Revista Turismo*, 2004. Disponível em: <<http://www.revistaturismo.com.br/artigos/gastronomia.html>>. Acesso em 20 ago. 2017.

HABERMAN, S; LUFFEY, D. Weighing in college students' diet and exercise behaviors. *Journal of American College Health*, v. 46, n. 4, p. 189-191, 1998.

MAGALHÃES, A. P. B.; MARTINS, K. C.; CASTRO, T. G. Educação alimentar e nutricional crítica: reflexões para intervenções em alimentação e nutrição na atenção primária à saúde. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 16, n. 3, p. 463-470, 2012.

PENAFORTE, O. R. F.; MATTA, C. N.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde*, v. 1, n. 1, p. 225-237, 2016.

ROSA, P. B. Z.; GIUSTI, L.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional com universitários residentes de moradia estudantil. *Ciência & Saúde*, v. 9, n. 1, p. 15-20, 2016.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número XVII Jan-jun 2018	Trabalho 11 Páginas 166-172
http://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	