**EDUCAÇÃO EM SAÚDE: HÁBITOS ALIMENTARES DOS GRADUANDOS DO CURSO DE LICENCIATURA EM GEOGRAFIA NA UFCG**

Noemia Manaeidy da Silva Amorim\*

**RESUMO**

Com a vida bastante atribulada, grande parte das pessoas acabam não dando a devida importância à alimentaçãosaudável, lembrando do assunto apenas quando surge algum tipo de doença, quando são obrigadas a fazer uma dieta mais específica e muitas vezes restrita. Pular refeições, consumir alimentos ricos em gorduras, industrializados e outras atitudes deste tipo diminuem a disponibilidade de nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, o que acaba resultando no processo de doença. Assim, este estudo surge buscando identificar os hábitos alimentares dos universitários graduandos do curso de licenciatura em Geografia da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, oportunizando um levantamento bibliográfico, realização de pesquisa através da aplicação de questionários, e confecção de cartilha, como também, fazendo uso do método de abordagem Hipotético-dedutivo. Logo se almeja como resultado a conscientização desses alunos quanto aos hábitos que possuem, para que obtenham uma melhor qualidade de vida a partir de uma alimentação mais saudável mesmo que, dentro da instituição de ensino. E de acordo com estes, diminuir ou erradicar a presença de doenças causadas por maus hábitos alimentares.

**PALAVRAS-CHAVE**: Hábitos alimentares. Doenças. Graduandos.

**INTRODUÇÃO**

Considerando que no ambiente universitário nos deparamos muitas vezes com uma realidade de excesso de atividades acadêmicas, e alunos que não residem na mesma cidade em que estudam, no caso a Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, localizada no estado da Paraíba-PB, que recebe alunos dos demais municípios vizinhos, vemos a inviabilização à realização de refeições em casa, assim não seguindo um cardápio que contenha os nutrientes necessários para uma vida mais saudável, logo, os estudantes ficam propícios a recorrer aos estabelecimentos comercias que a universidade dispõe, os quais oportunizam alimentos que deveriam ter baixo ou nenhum consumo, como por exemplo, alimentos ricos em gorduras, açucares, e massa. Sendo assim, um estudo sobre Educação em saúde relacionada aos hábitos alimentares dos graduandos do curso de licenciatura em geografia da Universidade Federal de Campina Grande, nos dá uma perspectiva da necessidade de se falar sobre este assunto a nível acadêmico, visto que, é um problema que afeta grande parte desta população, sendo caracterizado pelo baixo consumo de frutas e hortaliças, com isso representando grande risco de desenvolvimento de doenças.

De acordo com o Ministério da Saúde se define educação em saúde como:

 *Processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que visa à apropriação temática pela população*[...]*. Conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades*.

Assim, o tema proposto se enquadra na proposta do Ministério da Saúde ao se referir a uma atenção necessária aos estudantes quanto a seus hábitos alimentares, uma vez que, dentro do ambiente universitário mudam suas prioridades, e se enquadram ao que tem disponível pela facilidade, praticidade e custo, deixando sua saúde para segundo plano, fazendo-se parte de um processo educativo para que ocorra transformações significativas a partir da realidade de muitos.

Logo para Paim e Almeida (1998),

 *A educação em saúde, então, é prática privilegiada no campo das ciências da saúde, em especial da saúde coletiva, uma vez que pode ser considerada no âmbito de práticas onde se realizam ações em diferentes organizações e instituições por diversos agentes dentro e fora do espaço convencionalmente reconhecido como setor saúde.*

Diante disto, firma-se a importância do âmbito acadêmico em tornar os seus atores agentes capazes de promover mudanças. Principalmente em educar sobre a saúde independente da área que está inserido, e de falar e levar os universitários a repensarem sobre seus hábitos e atitudes que irão refletir em seu futuro.

Como também, enquanto estudante de uma ciência transversal que percorre por entre tantas outras, a geografia que se preocupa com o estudo do espaço, incluindo a sociedade que o ocupa, transforma, e molda, analisar uma teoria social como discutido por Asa Cristina (1982) teoria da saúde-doença como processo social, “entendemos o modo específico pelo qual ocorre no grupo o processo biológico de desgaste e reprodução, destacando como momentos particulares a presença de um funcionamento biológico diferente com consequência para o desenvolvimento regular de atividades cotidianas, isto é, o surgimento de doenças. Definindo desta maneira, o processo saúde-doença manifesta-se empiricamente de maneiras diversas. Por um lado, expressa-se em indicadores, tais como a expectativa de vida, as condições nutricionais ...” .

Ainda Asa Cristina (1982) explica que:

“Visto como processo da coletividade, o preponderante é o modo biológico de viver em sociedade, que determina, por sua vez, os transtornos biológicos característicos, isto é, a doença que assim não aparece separada daquele, mas ocorrendo ambos como momentos de um mesmo processo, porém, diferenciáveis.”

De acordo com Alves & Boog (2007), em seu estudo sobre o comportamento alimentar em moradia estudantil, a maioria dos estudantes universitários relacionou a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições. Estes afirmaram que fazer a principais refeições acompanhados da família, principalmente, favorece na escolha de alimentos dando preferência a alimentos saudáveis.

A mudança em perder este momento familiar durante as refeições, leva os universitários a cuidarem da própria alimentação, sendo influenciados por um novo grupo a fazer as mesmas escolhas que a maioria, entretanto, como preocupam-se mais com o rendimento acadêmico, participar das relações culturais e sociais desse novo espaço de vivência, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável, e não consideram que a mesma poderia ser um suporte para atividades que necessitam cumprir, tanto dentro como fora da universidade.

Diante do supracitado, este trabalho teve por objetivo geral identificar os hábitos alimentares dos universitários graduandos do curso de licenciatura em geografia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG seguido dos objetivos específicos: analisar os hábitos alimentares dentro do âmbito acadêmico dos estudantes do curso de licenciatura em geografia; Propor sugestões de uma alimentação mais balanceada; Levar os alunos a refletirem sobre os seus hábitos alimentares; e Confeccionar uma cartilha com base nos hábitos alimentares dos estudantes do curso de geografia.

**PROCEDIMENNTOS METODOLÓGICOS**

Com base nos pressupostos teóricos, buscando analisar a temática em destaque, este trabalho será pautado na investigação a respeito do tema proposto. Serão examinadas situações referentes ao objeto estudado.

Desse modo faz-se necessário a utilização de vários procedimentos e técnicas de pesquisa, a saber:

1- Levantamento bibliográfico;

2- Levantamento sobre a teoria de confecção de cartilhas;

3- Aplicação de questionários;

4- Confecção da cartilha.

Quanto a cartilha, possui uma leitura didática e de fácil compreensão sobre o assunto abordado, com o objetivo de ser subsídio informativo para os alunos visto que, será construída a partir de relatos dos mesmos.

 A pesquisa tem como método de abordagem o método Hipotético-dedutivo, que consiste na construção de conjecturas baseada nas hipóteses, pretendendo-se assim obter bons resultados a respeito da área escolhida.

**RESULTADOS**

O projeto desenvolvido servirá como um instrumento de reflexão, visando a importância do âmbito acadêmico em tornar os seus atores agentes capazes de promover mudanças. Principalmente, em educar sobre a saúde independente da área que está inserido, e de falar e levar os universitários a repensarem sobre seus hábitos alimentares e atitudes que irão refletir em seu futuro, assim, abrindo espaço para a discussão do assunto em meio a unidade acadêmica.

 A partir da apropriação dos conhecimentos transmitidos, espera-se que os alunos sejam capazes de fazer escolhas diferentes ao que se refere aos alimentos disponíveis na universidade. Com base na pesquisa feita através da aplicação de questionário aos graduandos do curso de Geografia, a maioria consome: hambúrguer, salgados (pastel, coxinha, mini pizza), bolo, refrigerante, pois são os alimentos que aparecem em evidência nas lanchonetes, tornando-se os mais atrativos, no entanto, algumas ofertam alimentos considerados “mais saudáveis”, como salada de frutas, suco natural, e sanduiche natural, embora que em pequena escala, e guardados de forma mais reservada.

**LOCALIZAÇÃO DAS LANCHONETES FREQUENTADAS PELOS GRADUANDOS DE LICENCIATURA GEOGRAFIA DA UFCG – E LOCALIZAÇÃO DA FEIRA ORGÂNICA**



Fonte: Google Maps, 2018.

 **LEGENDA**

 LANCHONETES

 FEIRA ORGÂNICA

Inclusive a Universidade Federal de Campina Grande - UFCG oferece uma feira de produtos orgânicos todas as quartas-feiras pela manhã, onde os alunos podem adquirir produtos saudáveis, advindos dos municípios onde muitos residem, assim, os reconhecendo e valorizando, além de incorporá-los à sua alimentação, substituindo os salgados por frutas na hora do lanche, por exemplo.

 E o que são produtos orgânicos? [Pela legislação brasileira, considera-se produto orgânico, seja *ele in natura* ou processado, aquele que é obtido em um sistema orgânico de produção agropecuária ou oriundo de processo extrativista sustentável e não prejudicial ao ecossistema local. Para serem comercializados, os produtos orgânicos deverão ser certificados por organismos credenciados no Ministério da Agricultura, sendo dispensados da certificação somente aqueles produzidos por agricultores familiares que fazem parte de organizações de controle social cadastradas no MAPA, que comercializam exclusivamente em venda direta aos consumidores.](http://www.agricultura.gov.br/assuntos/sustentabilidade/organicos/o-que-sao-organicos)

**DOENÇAS MAIS COMUNS CAUSADAS POR MAUS HÁBITOS ALIMENTARES**

 Algumas doenças são adquiridas em decorrência de uma alimentação inadequada, algumas das que mais atingem os universitários são: **Obesidade:** doença caracterizada pelo  acúmuloexcessivo de gordura corporal, associado a problemas de saúde. **Gastrite:**  doença caracterizada por uma inflamação na mucosa do estômago, que podemos classificar de aguda ou crônica. Diabetes: doença caracterizada pela falta de produção ou produção insuficiente de insulina ou também pela ação insuficiente da insulina, que faz com que haja o aumento na taxa de glicose no sangue. A diabetes tipo II pode estar relacionada com o excesso de peso e a obesidade. Hipertensão: ocorre quando os níveis de pressão arterial encontram-se acima dos valores de referência , para controlar a pressão arterial é fundamental ter uma alimentação balanceada, praticar exercícios e diminuir o consumo de sódio, encontrado principalmente em alimentos processados. **Colesterol elevado:** aumento de colesterol na corrente sanguínea pode ocasionar entupimento de veias e artérias causando o infarto e derrame. O colesterol provém de duas fontes: do seu organismo e dos alimentos que você ingere. **Anemia nutricional**: doença resultante da insuficiência do consumo de ferro e ácido fólico devido ao consumo excessivo de açúcares, gorduras e alimentos refinados.

A alimentação é algo essencial no combate destas doenças e outras que aqui não foram citadas, por isso se faz necessário a conscientização de todos para uma vida mais saudável. Assim segue a relação de algumas sugestões para ter uma alimentação saudável na universidade – UFCG.

A) Consumir produtos orgânicos adquiridos na feirinha da própria instituição;

B) Ter sempre na mochila uma fruta, para lanchar ao invés de consumir hambúrguer, salgados, bolos, etc.;

C) Pesquisar os alimentos mais produzidos em seu município e integrá-los em seu cardápio;

D) Dar preferência a sucos naturais, ao invés de consumir refrigerantes, e sucos já prontos e engarrafados;

E) Se possível levar uma marmita pronta de casa, para consumo na hora do almoço e/ou janta;

F) Fazer uma salada verde e/ou de frutas para consumir ao menos três vezes na semana.

G) Não consumir refrigerante pela manhã;

H) Evitar comer muito doce;

I) Ingerir muita água, principalmente, nos dias mais quentes;

J) Dê prioridade aos alimentos naturais;

 K) Diminua a quantidade no consumo de alimentos ricos em sódio, por isso, fique atento nas embalagens dos alimentos. Os alimentos industrializados geralmente são ricos em sódio.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base no estudo feito , o auxílio da cartilha sobre os hábitos alimentares dos graduandos do curso de Licenciatura em Geografia na UFCG, trará momento de reflexão e aprendizagem, considerados de extrema importância, tendo em vista que, muitas doenças são ocasionadas por maus hábitos que os alunos possuem.

Sendo assim, a mesma é composta de estratégias para uma boa alimentação mesmo estando na universidade, lista de alimentos mais produzidos no Estado da Paraíba, e explicação de algumas doenças comuns decorrentes de uma má alimentação, como também, formulada a partir das vivências acadêmicas relatadas e observadas pelos universitários do curso Licenciatura em Geografia - UFCG. Por fim, evitando ou reduzindo as chances de obter doenças como: Hipertensão, colesterol elevado, diabetes, gastrite, obesidade, anemia nutricional, entres outras, decorrentes de maus hábitos alimentares.

**REFERÊNCIAS**

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretária de gestão do trabalho e da Educação na saúde. Departamento de Gestão e Regulação do trabalho em saúde. Câmara de regulação do trabalho em saúde. Brasília: MS, 2006.

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

PAIM J, ALMEIDA Filho N. saúde Coletiva: uma “nova saúde pública” ou campo aberto para novos paradigmas? Rev. Saúde Pública. 1998; 32(4): 299-316.

LAUREL, Asa Cristina. A saúde - doença como processo social. Transcrito da Revista Latinoamericana de Salud. México, 2, 1982. P. 7-25. Trad. E. D. Nunes.

WWW.paraibatotal.com.br