

## **LANCHES SAUDÁVEIS PARA UNIVERSITÁRIOS: ALTERNATIVAS PRÁTICAS, ACESSÍVEIS, SABOROSAS E NUTRITIVAS**

MARIANA DIAS CORRÊA<sup>1</sup>; ALICE COELHO FERREIRA<sup>2</sup>; BRUNA BOHLKE BERGMANN<sup>3</sup>; GABRIELA DUARTE MOREIRA<sup>4</sup>; CRISTINA CORREA KAUFMANN<sup>6</sup>:

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [maarianacorrea@gmail.com](mailto:maarianacorrea@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [falicecoelho@gmail.com](mailto:falicecoelho@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [brunabbbbergman@gmail.com](mailto:brunabbbbergman@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [gabrieladuarte200406@gmail.com](mailto:gabrieladuarte200406@gmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – [cristinackaufmann@hotmail.com](mailto:cristinackaufmann@hotmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

A alimentação saudável é um direito humano básico e um dos principais determinantes da saúde, do bem-estar e do rendimento pessoal (BRASIL, 2014). No entanto, o período universitário é caracterizado por intensas transformações na rotina dos estudantes, o que impacta diretamente nos seus hábitos alimentares.

Para os alunos de tempo integral, que permanecem por longas horas no campus, é comum a dificuldade em manter uma alimentação equilibrada, resultando em alta adesão a alimentos ultraprocessados, lanches rápidos e bebidas energéticas (GONÇALVES et al., 2019). Fatores como a rotina intensa, a falta de tempo entre as aulas, o acesso limitado à refeições caseiras ou balanceadas, no ambiente universitário e a falta de planejamento alimentar, devido a desinformação de estratégias simples, contribuem para esse cenário (SILVA et al., 2020). A influência da publicidade de alimentos, a conveniência e a praticidade também exercem forte impacto no cenário sobre as escolhas alimentares dos estudantes; reforçando escolhas rápidas e com baixo valor nutricional (BRASIL, 2014; MONTEIRO et al., 2019).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se apresenta como uma ferramenta importante nesse contexto, visando promover práticas alimentares mais saudáveis por meio da valorização da cultura alimentar, da autonomia e do pensamento crítico (BRASIL, 2012). No ambiente acadêmico, a EAN deve buscar estratégias participativas, práticas e acessíveis, que respeitem suas realidades, desafios e suas necessidades nutricionais desse público em qualidade e quantidade.

Estudos mostram que ações educativas com foco em soluções simples, como a montagem de lanches saudáveis, organização alimentar e leitura de rótulos, podem contribuir para melhorar a qualidade da alimentação e, consequentemente, o desempenho físico e mental dos universitários (BERBIGIER et al., 2017). Essa realidade de uma alimentação inadequada contribui para o aumento do risco de desequilíbrios nutricionais, como fadiga, dificuldade de concentração, baixa produtividade e, em longo prazo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2014).

Este trabalho propõe uma intervenção educativa voltada aos estudantes universitários de tempo integral, com foco na promoção de lanches saudáveis, práticos e acessíveis.

### **2. ATIVIDADES REALIZADAS**

A proposta visa estimular a autonomia alimentar e a construção de um ambiente universitário mais saudável, reforçando o papel da Educação Alimentar e Nutricional como estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos relacionados à má alimentação.

Para isso, alunas do Curso de Nutrição, da Faculdade de Nutrição, da Universidade Federal de Pelotas, em uma atividade avaliativa da disciplina de Educação Nutricional, propôs na Elaboração de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional na qual tem a intenção de ser colocada em prática no próximo semestre do Curso, por meio de Projeto de Extensão coordenado pela professora responsável pela disciplina e as alunas criadoras da ideia. A divulgação pra participação do Projeto será realizada na página de redes sociais do Curso de Nutrição, da UFPel.

A intervenção será realizada no Campus Anglo da Universidade Federal de Pelotas, em local/sala disponibilizada pela instituição. As ações ocorrerão em um encontro de 2 horas, em data previamente combinada com os participantes voluntários que tiverem interesse. As atividades propostas incluem: uma roda de conversa breve e interativa sobre os desafios da rotina alimentar universitária e estratégias simples de organização do dia a dia; um painel colaborativo de ideias, no qual os participantes poderão registrar sugestões de lanches saudáveis e compartilhar experiências; e a utilização de ferramentas digitais para a elaboração de um *e-book* com receitas práticas e econômicas, a ser disponibilizado gratuitamente aos participantes e à comunidade acadêmica.

As preparações sugeridas terão como base de referência, o Guia alimentar para população Brasileira, o qual tem como objetivo promover uma alimentação adequada e saudável para todos os brasileiros, servindo como um instrumento de educação alimentar e nutricional (Brasil, 2012). Durante a oficina realizada, pretende-se ainda promover reflexão e discussão acerca da “classificação NOVA de alimentos”, que agrupa os alimentos em quatro categorias com base no seu grau de processamento industrial, sendo eles: alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos e bebidas ultraprocessados. Essa classificação foi criada e utilizada utilizada como base para as diretrizes do Guia Alimentar da População Brasileira e visa orientar o público a fazer escolhas alimentares mais saudáveis, incentivando o consumo de alimentos menos processados e a redução dos ultraprocessados (Brasil, 2012).

Para viabilizar a atividade, estimou-se um orçamento de R\$ 35,00, destinado à compra de papel kraft e canetas para o painel colaborativo, valor este custeado pelas próprias alunas e professora.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A ação educativa proposta possibilitou resultados positivos tanto no âmbito acadêmico das alunas participantes, quanto na perspectiva da comunidade universitária. A elaboração do planejamento da intervenção permitiram refletir como vivenciar na prática, a aplicação de conceitos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), reforçando a importância da interdisciplinaridade, da comunicação acessível e da escuta ativa no processo de ensino-aprendizagem. E, após planejamento, ter a oportunidade de colocá-lo em prática.

A atividade reforça a relevância da EAN como política pública de promoção da saúde, capaz de transformar hábitos e contribuir para a prevenção de doenças

crônicas não transmissíveis. Para futuras intervenções, sugere-se aplicar pesquisas avaliativas sobre o impacto real das atividades no comportamento alimentar dos estudantes, possibilitando fornecer evidências importantes para aplicar melhorias e fortalecer a efetividade de programas de promoção da saúde no ambiente acadêmico.

Assim, conclui-se que a proposta representou um passo importante para a formação crítica das acadêmicas e para a valorização de estratégias participativas e acessíveis de promoção da saúde, destacando o papel central da EAN na construção de ambientes universitários mais saudáveis.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012.

BERBIGIER, M. C. et al. **Educação nutricional em universitários e estratégias para promoção de saúde institucional: revisão integrativa**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 30, n. 2, p. 264-274, 2017.

GONÇALVES, H. et al. **Hábitos alimentares e fatores associados em universitários brasileiros: estudo multicêntrico**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.24, n.11, p.4207-4218, 2019.

MONTEIRO, C. A. et al. **A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do processamento: conceito, aplicações e críticas**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.52, p.1-13, 2019.

SILVA, L. M. et al. **Influência do comportamento alimentar no consumo de alimentos ultraprocessados em jovens universitários**. RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 14, n. 88, p. 112–123, 2020.