

RELATÓRIO TÉCNICO

Este relatório tem como objetivo expor para instituição os resultados do projeto de pesquisa intitulado **“ESTADO NUTRICIONAL E ELEMENTOS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE ALIMENTAR EM RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS”** realizado no ano de 2016 pela pesquisadora Marina Carvalho Berbigier, como requisito para obtenção do título de Mestre em Ensino na Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Este estudo se refere ao perfil nutricional e de hábito alimentar dos estudantes de ensino superior que consomem de maneira frequente nos restaurantes universitários da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, situada na cidade de Porto Alegre /RS, bem como, a relação que os mesmos estabelecem com esse espaço institucional dentro do contexto político, social e de promoção de saúde preconizado pela política nacional de assistência estudantil – PNAES (BRASIL, 2007), principal norteadora dos restaurantes universitários, e demais políticas públicas de saúde Brasileiras, como a Política Nacional de Promoção de Saúde (BRASIL, 2010), a Política Nacional de Alimentação e Nutrição e a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL,2010).

Vivemos mudanças sociais, econômicas e políticas significativas atualmente no Brasil, a expressão desse panorama acarreta em maior insegurança no que se refere aos fatores determinantes de saúde, como acesso a direitos sociais básicos e um contexto negativo para o desenvolvimento biopsicossocial da nossa sociedade. Nesse cenário, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) tem particular importância no contexto de políticas que minimizem essa situação, como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN (BRASIL,2010), garantir acesso à alimentação adequada e o correto estado nutricional dos indivíduos se torna um importante gatilho para promover saúde. Além de direito previsto na constituição federal a correta alimentação figura como tema principal em políticas e programas para o combate as epidemias de doenças metabólicas como obesidade, diabetes e doenças cerebrovasculares, assim como conquistou um importante espaço para o seu desenvolvimento no ambiente de ensino. Essa discussão se torna importante uma vez que a atuação da equipe de Nutrição que desenvolve a gestão dos restaurantes universitários da UFRGS, se da em um ambiente pouco explorado como promotor de saúde, mesmo que esse espaço seja político e socialmente definido para o mesmo. Nesse sentido, fica estabelecido que ainda não é totalmente

compreendida a abrangência da integralidade do cuidado em saúde quando se subutiliza um espaço responsável por 12.000 refeições todos os dias como um gatilho para novos hábitos, quando nossas ações são minimizadas como gestores para qualificação desses espaços e quando não dimensionamos a necessidade da intersetorialidade na saúde.

O objetivo desse estudo foi conhecer a situação de saúde nutricional da população universitária que consome no RU central da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), para, quem sabe, transformar esse conhecimento em ferramenta inicial para construção de novas estratégias de educação nutricional específicas para esses espaços. Para tanto, buscamos estabelecer as seguintes questões:

1) o perfil de estado nutricional de estudantes consumidores do restaurante universitário; 2) conhecer o hábito alimentar de estudantes consumidores do restaurante universitário e 3) conhecer a relação da comunidade acadêmica com o espaço institucional do restaurante universitário, no que tangem os conceitos de qualidade, segurança alimentar e promoção de saúde.

Tratou-se de uma pesquisa com metodologia quali-quantitativa, que ocorreu em duas fases distintas. Na primeira fase, através de um estudo com caráter quantitativo, transversal e exploratório foi possível determinar o perfil nutricional, no que se refere aos aspectos antropométricos, de composição corporal e de hábitos de consumo, dos alunos que frequentam o restaurante universitário ao menos uma vez por semana, divididos em três grupos de frequência de consumo (eventual, frequente e diário). Na segunda fase, através de um estudo qualitativo, constituído a partir de uma entrevista semiestruturada, com representantes da primeira fase sorteados de maneira randômica e de forma paritária entre os grupos de frequência de consumo, foi possível identificar a relação dos alunos com o espaço do restaurante universitário no que diz respeito às percepções subjetivas relacionadas à qualidade, segurança alimentar e nutricional, identidade social e promoção de saúde nesse ambiente; todas facetas determinantes para que seja possível construir ações efetivas para mudança de hábitos alimentares. Os dados dessa fase foram interpretados através de análise temática (BRAUN e CLARKE, 2006).

A partir da análise dos dados foi possível observar que relativo ao estado nutricional, embora em sua maioria, os participantes estivessem com medidas antropométricas adequadas, ainda foi encontrado um percentual alto (até 25%) de sobrepeso e obesidade conforme o IMC, bem como alta inadequação de adiposidade corporal (37% dos participantes), bem como ficou estabelecido que a maior parte dos alunos com inadequação do estado nutricional apresentaram vínculo frequente de

consumo no restaurante universitário (acima de 3 vezes na semana), indicando que ações bem definidas poderiam contribuir para melhorar esse contexto.

Em relação ao perfil de consumo alimentar pode ser observado que a alta adesão ao consumo no RU pode ser o responsável por uma correta adequação de consumo de grupos alimentares importantes como vegetais, leite, leguminosas e alimentos fontes de proteína, achado esse corroborado através do discurso dos participantes durante a segunda fase da pesquisa, o que ratificou esse espaço como promotor de variedade de consumo de gêneros e modificador de hábitos alimentares. Porém, também foi identificado alto consumo de alimentos ultraprocessados (doces e salgados), bebidas alcoólicas, sal e consumo energético, assim como falta de interesse para leitura de rótulos e informações nutricionais, alto índice de sedentarismo e consumo de líquidos insuficientes.

No contexto de análise da relação da comunidade acadêmica com esse espaço como promotor de saúde foi possível identificar um conceito fragmentado a respeito dos determinantes da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), qualidade e promoção de saúde. No entanto, os participantes da pesquisa construíram no decorrer dessa reflexão o conceito de adequação de consumo não somente pautado aos aspectos nutricionais e higiênico-sanitários esperados, como também a aspectos relacionados a sentimentos, história alimentar, cultura brasileira, política e sociedade.

Durante as entrevistas foi possível observar as raízes da relação dos alunos com esse espaço institucional, arraigadas na busca por direitos sociais e não somente melhores indicadores de saúde, foi possível observar um RU representado pela busca por qualidade de vida, um RU modificador da realidade social para além das paredes da universidade, uma unidade plural com espaço para o diálogo, ponto de partida para qualquer mudança, um espaço democrático para um novo campo de práticas para ensino na saúde, potencializando a EAN de forma plena. A cadeia complexa formada por todos esses fatores influencia de maneira definitiva as estratégias para construção de ambientes saudáveis dentro da instituição.

A título de sugestão à Universidade Federal do Rio Grande do Sul, recomenda-se integrar as práticas de gestão da instituição com as diretrizes preconizadas por políticas públicas que fomentam a promoção de saúde em ambiente de ensino e ratificam a Segurança Alimentar e Nutricional (em seu conceito mais abrangente), tais como aumento de indicadores de vigilância nutricional, práticas constantes de educação nutricional (EAN) nas rotinas dos restaurantes universitários; uma vez que o estudo demonstrou estes como determinantes nas escolhas alimentares e influenciadores de hábitos de saúde da comunidade acadêmica envolvida. Assumir a responsabilidade

social em fomentar a oportunidade de novas escolhas e assim sedimentar novas práticas de consumo, como o aumento (já em processo avançado) da utilização da agricultura familiar para aquisição de gêneros, utilização de maior variedade de cultivares orgânicos, desenvolvimento de estratégias de atendimento que incluam as diferentes culturas alimentares como o projeto de expansão no atendimento de alunos vegetarianos (em andamento) e, por fim, o desenvolvimento de pesquisas de intervenção e avaliação a partir dos saberes conquistados através desse trabalho. Aconselham-se ações intersetoriais, multidisciplinares, que contemplem a integralidade dos determinantes para que de fato seja possível transformar as unidades dos restaurantes universitários, para além da assistência estudantil, em espaços que promovam saúde.

A autonomia para que os indivíduos possam realizar melhores escolhas em saúde, ou seja, o autocuidado em saúde, esta diretamente ligada ao conhecimento sobre seus determinantes, motivação e regulação de aspectos sociais, para assim desenvolver autoeficácia e estratégias de autorregulação a respeito das suas escolhas.

O maior desafio para constituição de uma Universidade Saudável é integrar as políticas e práticas universitárias com o intuito de desenvolver um planejamento sustentável. A promoção de saúde poderá se tornar plena dentro a Universidade quando a mesma assumir sua influencia regional e auxiliar na construção de políticas públicas transversais que englobem ensino, saúde e gestão nos seus aspectos mais amplos.

As limitações desse estudo consistem no recorte da pesquisa quantitativa, onde as avaliações foram realizadas apenas em uma das sete (7) unidades de restaurantes universitários da instituição, mesmo sendo o mais plural, central e com maior rotatividade de alunos; ratifica-se que a inclusão das demais unidades poderia acarretar em um maior alcance das descobertas ao logo do processo. Bem como, aquelas observadas na pesquisa qualitativa, onde a visão da pesquisadora e dos participantes não podem ser completamente dissociados dos resultados encontrados.

Para finalizar, abaixo serão relacionados os principais achados referentes às características observadas a respeito do perfil nutricional dos alunos consumidores do RU da instituição e da compreensão desse público frente aos conceitos de qualidade, SAN e promoção de saúde, determinantes para que adequadas estratégias educação nutricional possam ser efetivas. Bem como, algumas sugestões de ações para minimizar a situação observada.

Resumo dos achados na pesquisa	Sugestão de Práticas
Excesso de peso em 25% dos alunos;	<ul style="list-style-type: none"> - Vigilância Nutricional de rotina - Estratégias de EAN multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação em saúde; - Cálculo e adequação do aporte de nutrientes no cardápio oferecido diariamente;
Excesso de adiposidade em 37% dos alunos;	
58% dos alunos com obesidade consomem diariamente no RU e 46% dos com sobrepeso consomem frequentemente (>3x na semana);	
70% dos alunos consomem frequentemente no RU (>3x na semana);	
Adequação de Circunferência da Cintura, porém maior risco metabólico em mulher;	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a adequação dos grupos alimentares oferecidos, estimular o consumo de variedades diversificadas.
Adequação de consumo de lácteos, leguminosas e alimentos fontes de proteína;	
Inadequação (Excesso) de consumo de doces: 36% dos participantes consomem diariamente;	<ul style="list-style-type: none"> - Estratégias de EAN multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação em saúde com foco na redução de consumo de alimentos ultraprocessados e açúcares;
Inadequação (Excesso) de consumo de frituras: 51% dos participantes consomem diariamente;	<ul style="list-style-type: none"> - Estratégias de EAN multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação em saúde com foco na redução de consumo de alimentos fritos; - Redução do número de preparações nos cardápios com alimentos fritos; - Redimensionamento de equipamentos (redução do uso da fritadeira e aumento das preparações em fornos combinados).

<p>Inadequação (Excesso) de consumo de bebidas alcoólicas: 40% dos alunos relataram consumo semanal a diário;</p>	<p>- Estratégias de educação em saúde multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação em saúde com foco na redução de consumo de bebidas alcoólicas;</p>
<p>Inadequação (Excesso) de consumo de sal: 19% dos participantes adicionam sal extra nas refeições e 34% utilizam temperos prontos.</p>	<p>- Estratégias de EAN multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação em saúde com foco na redução de consumo de alimentos processados e ultraprocessados, sal adicional e temperos prontos;</p> <p>- Oficinas de alternativas de temperos de naturais e construção de hortas em pequenos espaços;</p> <p>- Avaliação (já realizada em projeto de pesquisa), acompanhamento e redução da utilização de sal nas preparações oferecidas nos Rus;</p>
<p>Inadequação do consumo hídrico: apenas 17% dos participantes consomem 1,5L água / dia;</p>	<p>- Estratégias de EAN multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação em saúde com foco no aumento de consumo de água;</p> <p>- Retirada dos sucos não naturais oferecidos nos restaurantes universitários (Já em andamento);</p>

<p>Perfil de baixo consumo de peixe: 33% dos alunos referiram não consumir pescados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusão de EAN contínua a respeito da cultura de consumo dos pescados e os benefícios nutricionais e sociais; - Construir com a equipe técnica e de produção alternativas de cardápios com maior aceitação para esses gêneros; - Oficinas com a equipe técnica de alternativas de preparo de pescados; - Apresentar a sustentabilidade e o impacto social do consumo de pescados no estado;
<p>Inadequação (baixa) atividade física : 40% dos alunos não praticam atividade regular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estratégias de educação em saúde multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação, com foco no aumento de atividade física; - Projeto em parceria com o Departamento de Esporte e Lazer; - Liberação e incentivo da utilização dos espaços da universidade para práticas de atividade física;
<p>Baixo interesse na leitura de rótulos: 46% não leem nunca ou quase nunca informações nutricionais disponíveis;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Substituir as estratégias de EAN que envolvam apenas informação de conteúdo nutricional (não efetivas): Incluir ações com conteúdo lúdico e ou

	participativo.
Inadequação (baixo) consumo de oleaginosas: 41% dos alunos não consomem;	- Estratégias de EAN multidisciplinares, baseadas no desenvolvimento de autorregulação em saúde com foco no aumento de consumo e acesso às oleaginosas;
Alunos vegetarianos ou ovolactovegetarianos: 10% do quantitativo de consumo no RU	- Ampliação do projeto de incluir culturas alimentares diversificadas; - Ampliar restaurantes com ofertas de cardápios vegetarianos; - Produzir diariamente alternativa para preparações que contenham produtos de origem animal;
Determinantes de consumo no RU: - Financeiro - Proximidade com a rotina acadêmica - Presença de profissional Nutricionista e garantia de SAN	- Assegurar a assistência estudantil de forma plena;
Principais impressões a respeito da gestão e dinâmica do RU: - Dificuldades de infraestrutura e ambiência (refeitório e alimentos pouco convidativos, altos ruídos, altas temperaturas, higiene comprometida); - Dificuldades logísticas (Filas e horário de atendimento) Dificuldades de gestão (greves institucionais, ausência de planejamento, dificuldade de comunicação com os gestores)	- Melhorias no investimento para qualificação de infraestrutura do ambiente; - Adequação do espaço dos Rus para o público atendido (capacidade instalada); - Fiscalização ativa da prestação de serviços terceirizados; - Extensão do horário de atendimento; - Criação de um veículo de comunicação transparente e efetivo entre gestão e comunidade acadêmica, envolvendo a mesma na discussão e

	resolução de problemas.
<p>Compreensão a respeito de adequação nutricional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausência de capacidade avaliativa por falta de conhecimento em nutrição; - Crítica a falta de informação nutricional nos cardápios dos RUS - Adequação nutricional associada ao consumo de alimentos típicos da cultura alimentar Brasileira e regional; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estratégias de EAN - Intensificação da parceria com a agricultura familiar e a compra de cultivares orgânicos; - Trabalhar aspectos da segurança alimentar e adequação de consumo que envolvam as facetas culturais, sentimentais e sociais.
<p>Compreensão de Conceito de qualidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambiência - Despertar de sentimentos - Adoecimento - Consumo alimentar variado - Conhecer a rede de produção dos alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorias no investimento para qualificação de infraestrutura do ambiente; - Adequação do espaço dos Rus para o público atendido (capacidade instalada); - Ação que envolva o produtor, os manipuladores, os gestores e os alunos; (Exemplo em execução: Amostra de fotos das produções, visitas técnicas, mostrar o retorno do investimento na sociedade)
<p>Compreensão de Segurança Alimentar e Nutricional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversidade cultural na alimentação; - Associação com alimento consumido em família e em domicílio; - Sustentabilidade ambiental; - Equilíbrio Nutricional - Controle higiênico-Sanitário 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivo a diversidade de culturas alimentares; - Ações de redução de desperdício; - Adequado manejo de resíduos conforme o preconizado pelas normas da assessoria de gestão ambiental da universidade; <p>(http://www.ufrgs.br/sga)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Pouca compreensão sobre o tema - Ambiência - Sentimentos gerados durante a alimentação; 	<p>Combate a desequilíbrios nutricionais;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Programas de controle de qualidade efetivos (inclusão de alunos e prestadores de diversas áreas) <p>Exemplo em execução: Alunos da engenharia de alimentos e engenharia de produção realizando projeto para melhoria da logística de acesso ao RU;</p> <ul style="list-style-type: none"> - EAN sobre as facetas da SAN; - Estratégias para evitar a monotonia alimentar;
<p>Promoção de Saúde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Associação entre alimentação e índices de saúde - Reconhecimento da EAN como ferramenta para promoção de saúde; - Reeducação alimentar / Mudança de hábito 	<ul style="list-style-type: none"> - EAN com base nos constructos da Teoria Social Cognitiva (TSC) - Inclusão social - Assistência estudantil de qualidade - Autorregulação - Autocuidado em saúde - Diálogo efetivo - Estudar e aperfeiçoar práticas de educação em saúde
<p>Representatividade do RU:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço de socialização e pluralidade; - Política de transformação social - Assistência estudantil / permanência - Qualidade de vida - Acesso a informação 	<ul style="list-style-type: none"> - Abertura das unidades para ações não somente relacionadas a alimentação; - Incentivar como espaço de encontro, aprendizagem e diálogo; - Garantir a continuidade plena da assistência estudantil de qualidade;