

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: CURSOS INTEGRAIS E A IMPORTÂNCIA DO ENFOQUE SOBRE ALIMENTAÇÃO DOS ACADÊMICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Maria Natalia Vaz da Silva

Autores: Cibele de Moura Sales

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: Os hábitos alimentares inadequados costumam ser inseridos na vida dos jovens após a inserção na universidade. Com a saída da casa dos pais, a rotina exacerbada, falta de tempo para preparo da alimentação, curso integral, estresse para o desempenho acadêmico há um aumento de consumo de fast foods, de irregularidade nas refeições, entre outros e assim a alimentação adequada é deixada de lado. As refeições realizadas pelos acadêmicos em geral incluem altos níveis de gordura total e saturada e baixo nível de fibras, cálcio, ferro, frutas e vegetais. **Objetivo:** Sensibilizar para a importância de focar nos hábitos alimentares dos acadêmicos de curso integral. **Metodologia:** Durante as aulas de Práticas Educativas em Saúde, foi elaborada uma atividade educativa com alunos do 2º ano de enfermagem da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, foi realizada uma aula interativa sobre alimentação. Foi desenvolvida uma atividade denominada "mercado interativo". No mercado interativo os acadêmicos encontraram alimentos presentes em supermercado, com fotos, quantidades e valores praticados no mercado e receberam um envelope para simular um carrinho de compras. Os alunos foram analisando e realizando suas compras e ao final entregaram o envelope com os alimentos comprados por eles no "mercado interativo". **Resultados:** Após a realização da atividade do mercado interativo, constatou-se que a maioria dos alimentos escolhidos pelos acadêmicos eram em sua maioria industrializados e pouco in natura, essas escolhas alimentares geralmente são mais rápidas e fáceis de preparar, sendo um reflexo da falta de tempo, de habilidades culinárias e recursos financeiros. A presença de um Restaurante Universitário (RU) seria de grande importância, pois, o RU pode oferecer refeições equilibradas e saudáveis para os universitários, melhorando o seu padrão alimentar que impacta na saúde e aprendizado do estudante. **Considerações finais:** Desse modo, evidencia-se a importância da realização de programas dentro das faculdades que visem combater os maus hábitos alimentares da população universitária, estimulando-os quanto à prática de atividade física e a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada.