



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE HUMANIDADES  
UNIDADE ACADÊMICA DE GEOGRAFIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM GEOGRAFIA

NOEMIA MANAEIDY DA SILVA AMORIM

HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES DE  
GEOGRAFIA DA UFCG E OS RISCOS PARA  
OBESIDADE

Campina Grande – PB

2020

NOEMIA MANAEIDY DA SILVA AMORIM

HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES DE  
GEOGRAFIA DA UFCG E OS RISCOS PARA  
OBESIDADE

Trabalho monográfico apresentado à banca examinadora na Unidade Acadêmica de Geografia da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, para obtenção do título de licenciada em Geografia, sob a orientação da profa. Dra. Martha Priscila Bezerra Pereira

Campina Grande – PB

2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE HUMANIDADES  
UNIDADE ACADÊMICA DE GEOGRAFIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM GEOGRAFIA

BANCA EXAMINADORA DE: **NOÊMIA MANAEIDY DA SILVA AMORIM**

**TÍTULO: Hábitos alimentares dos estudantes de Geografia da UFCG e os riscos para obesidade.**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Campina Grande (PB), 27 de novembro de 2020.

Profa. Dra. Martha Priscila Bezerra Pereira (UAG-UFCG) – orientadora

Profa. Dra. Aline Barboza de Lima (UAG-UFCG)

Prof. Dr. Xisto Serafim de Santana de Souza Júnior (UAG-UFCG)

Dedico ao meu esposo, familiares,  
mestres e amigos que contribuíram para  
essa jornada.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a DEUS, por cada caminhar, lutas, erros e acertos. Pelas inúmeras dificuldades que apareceram ao longo da jornada, mas que, contudo, me manteve perseverante e forte para findar mais esta etapa. E por Ele ter acrescentado em minha vida pessoas tão especiais que sem questionar ou julgar foram a base para esta conquista.

Deixo um agradecimento especial à minha orientadora Dr<sup>a</sup> Martha Priscila pela paciência, incentivo, dedicação do seu escasso tempo, pela confiança depositada na minha proposta de projeto, me mantendo motivada durante todo o processo. E principalmente por sempre estar presente para indicar a direção correta a seguir, além das valiosas contribuições, pois seus conhecimentos fizeram grande diferença no resultado final deste trabalho. Serei eternamente grata por seu acolhimento, compreensão, e palavras de otimismo acompanhadas de sua calma e tranquilidade.

Aos meus mestres, pela atenção, segurança e pela excelência da qualidade de ensino prestado. Pois são com eles que abrimos novas portas para o mundo e passamos a enxergá-lo com novos olhos. É impossível medir o tamanho do conhecimento que vocês me proporcionaram como geógrafa, ser humano, e integrante de uma sociedade que vive em constante mudança. Dentre estes minha grande gratidão aos professores Eugênio Carvalho, Xisto Serafim, Lincoln Diniz, Aline Barboza, Janaina Barbosa, Sergio Murilo, Thiago Romeu, Zenon Sabino, Kátia Ribeiro e Sergio Malta, por fazerem a diferença em minha vida acadêmica, cada um de maneira particular.

A todos os colegas do curso que compartilharam dos inúmeros desafios que enfrentamos, pelas trocas de ideias e experiências, sempre colaborando para que alcançássemos nossos objetivos. No entanto, destaco aqui minha amiga, companheira de estudos, e irmã em Cristo Ana Denise, que com sua alegria extravagante nunca me deixou desanimar, que com sua grande fé me ajudou a manter a minha, e me mostrou que amigos verdadeiros são enviados por Deus quando menos esperamos. Ainda ressalto, nossa colega Juberlânia que ao longo do caminho, devido as circunstâncias que surgiram, se afastou presencialmente da nossa rotina, mas sua amizade incondicional se manteve presente.

As gestoras Rosângela Pereira e Germana Guilherme do Colégio 7 de Setembro. Ltda. instituição onde trabalho, por serem tão compreensíveis, e apoiarem a qualificação de seus funcionários. Permitindo minha participação o máximo possível das atividades acadêmicas como viagens, estudo de campo, palestras, e até mesmo disciplinas ofertadas no meu turno de trabalho. Com certeza tudo isso teve um diferencial na minha formação.

A todos que fazem parte do meu círculo de amizade que de forma direta ou indireta contribuíram na minha caminhada até aqui. Não tenho como citar todos, mas é impossível não falar da minha grande amiga Alice Lucena, pessoa dedicada, companheira, e dona de um coração gigante, por todo incentivo e apoio, que nessa reta final se mostrou tão atenciosa e disposta a ajudar ao que tiver em seu alcance, onde no momento de muita instabilidade me ofertou um aparelho para concluir minha escrita.

Aquelas que faziam comigo o quarteto fantástico da Escola Normal Rafaela Lopes, Andreza Albuquerque e Lays Rayane, quando precisei conciliar os dois cursos elas foram mais do que

amigas, se alegraram com minha conquista ao ingressar na UFCG, e me auxiliaram nas matérias quando precisava faltar para honrar compromissos da graduação. Vocês fazem parte da minha história. Nesse momento também tive o prazer de receber contribuições afetivas e práticas de outras pessoas inesquecíveis como Samara Caetano, e Rute amigas de curso e pessoas incansáveis a ajudar o próximo, como também as professoras Valdecir Barros, Diones e Neves exemplos de profissionais a ser seguido.

Agradeço a minha mãe que sempre se esforçou pela minha educação, e as minhas irmãs Bruna e Valquíria que me apoiaram e me ajudaram no que podiam, produção de recursos didático, pesquisa de campo, e no mais que fosse possível contribuir.

Ao meu tio Ednaldo por ser um incentivador desde os meus primeiros anos escolares, por se fazer presente em minha vida durante esta caminhada, abrindo as portas de suas salas de aula para meus estágios, me ajudando com as despesas de material para estudo, pelo maravilhoso exemplo de profissional, e principalmente por ser o espelho que reflete o que almejo conquistar em todas as áreas da minha vida.

Concluo meus agradecimentos expressando minha maior gratidão para com aquele que desde o início da minha graduação compartilha sua vida comigo, que acima de tudo é o meu grande e melhor amigo, sendo hoje meu esposo, Augusto. Não tenho palavras suficientes para agradecer o que fez por mim durante esse processo, mas agradeço pela compreensão as várias horas em que estive ausente, por estar ao meu lado em todos os momentos, colaborando em tudo durante esta fase, sempre me incentivando a não desistir, apoiando e me fazendo entender que dar uma pausa as vezes é necessário para alcançar sonhos maiores.

E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento.

Gênesis 1:29

## RESUMO

Na universidade é comum que exista o excesso de atividades acadêmicas, que podem ocupar mais de um turno, fator que pode ser agravado por questões profissionais, acaso o estudante precise exercer alguma atividade laboral, assim como também se residirem em outro município, diferente do que ele estuda. Com isso, as refeições ficam prejudicadas pela ingestão de alimentos sem qualidade nutricional, pela falta de tempo de realizar a refeição com calma ou pela condição financeira, limitando ao consumo de alimentos de baixo custo. Assim, pela falta de informações acerca da promoção à saúde oferecida aos universitários pela UFCG, discorremos sobre a possibilidade do desenvolvimento de doenças como obesidade e sobrepeso devido à má alimentação ou falta de hábitos saudáveis. Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo demonstrar os hábitos alimentares dos graduandos em Geografia da UFCG. Os objetivos específicos foram: a) conhecer os fatores pessoais que levam a má alimentação; b) identificar a rotina do estudante e; c) discorrer sobre o espaço geográfico e o perfil do universitário da UFCG. Para atender a tais objetivos este trabalho se constituiu em uma pesquisa quanti-qualitativa, exploratória, que se utilizou do trabalho de campo na aplicação de cinquenta e cinco formulários a estudantes universitários do curso de Geografia na UFCG – campus Campina Grande. Como principais resultados percebeu-se que os estudantes tem muitas atividades acadêmicas para o pouco tempo disponível, em turnos distintos, como consequência realizam refeições rápidas, de baixo teor nutricional, com excesso de gorduras, às vezes substituindo refeições importantes do dia e que em suas residências esses hábitos mudam no tipo de alimento ingerido e no tempo que é realizada a refeição. Desta forma, qualidade de vida e a promoção da saúde do estudante universitário não é tão relevante quanto o cumprimento das atividades acadêmicas, tendo em vista a falta de conhecimento demonstrada pelos participantes acerca de ações que promovam à saúde na universidade, podendo ser fator para o surgimento de casos de sobrepeso ou obesidade devido à falta de alimentação saudável.

Palavras-chave: Promoção à saúde; sobrepeso e obesidade, Alimentação saudável.

## ABSTRACT

At the university it is common for there to be an excess of academic activities, which may take more than one shift, a factor that can be aggravated by professional issues, if the student needs to exercise some work activity, as well as if they live in another municipality, other than he studies. As a result, meals are affected by the ingestion of food without nutritional quality, by the lack of time to eat the meal calmly or by the financial condition, limiting the consumption of low-cost foods. Thus, due to the lack of information about health promotion offered to university students by UFCG, we discussed the possibility of the development of diseases such as obesity and overweight due to poor diet or lack of healthy habits. Thus, this research aims to demonstrate the eating habits of undergraduate students in Geography at UFCG. The specific objectives were: a) to know the personal factors that lead to poor diet; b) identify the student's routine and; c) talk about the geographical space and the profile of the UFCG university student. To meet these objectives, this work was constituted in a quantitative-qualitative, exploratory research, which used fieldwork in the application of fifty-five forms to university students of the Geography course at UFCG - Campina Grande campus. As main results it was noticed that the students have many academic activities for the short time available, in different shifts, as a consequence they eat fast meals, of low nutritional content, with excess of fats, sometimes replacing important meals of the day and that in their In homes these habits change in the type of food eaten and in the time the meal is performed. Thus, quality of life and health promotion for university students is not as relevant as the fulfillment of academic activities, in view of the lack of knowledge demonstrated by the participants about actions that promote health in the university, which may be a factor for the emergence of cases of overweight or obesity due to lack of healthy eating.

Key-words: Health promotion; overweight and obesity, Healthy eating.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. Modelo da determinação da saúde.....	24
--	----

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1. Residência, tempo até a UFCG .....	33
QUADRO 2. Total de alunos por período .....	34
QUADRO 3. Lanchonete e quantitativo de alunos .....	35
QUADRO 4. Turno, compromisso UFCG .....	36
QUADRO 5. Avaliação da rotina pessoal .....	37
QUADRO 6. Refeições período de aulas UFCG .....	38
QUADRO 7. Refeições período de férias .....	39
QUADRO 8. Conhecimento acerca de ações da UFCG sobre alimentação ou hábitos saudáveis .....	40

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

**UFCG-** Universidade Federal de Campina Grande

**OMS-** Organização Mundial de Saúde

**CREN** - Centro de Recuperação e Educação Nutricional

**IBGE** – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

**PNPS** - Política Nacional de Promoção da Saúde

**MS** – Ministério da Saúde

**CONASS-** Conselho Nacional de Secretários de Saúde

**PIVIC** – Programa Institucional Voluntário de Iniciação Científica

**PIBID** – Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência

**TCC** – Trabalho de Conclusão de Curso

**GIDS-** Grupo de Pesquisas Integradas em Desenvolvimento Socioterritorial

**GEMAC-** Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Ensino, Meio ambiente e Cidade

## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
<b>1</b>	<b>O SOBREPESO E A OBESIDADE: ESCOLHA INDIVIDUAL, AMBIENTE RELACIONAL OU NECESSIDADE DE POLÍTICAS PÚBLICAS</b>	<b>15</b>
	1.1 O sobrepeso e a obesidade: significados e relação com a Geografia da Saúde	15
	1.2 O sobrepeso e a obesidade: de quem é a culpa?	17
	1.3 O lugar como influenciador do sobrepeso e obesidade	18
	1.4 As políticas públicas e a melhoria da qualidade de vida: o sobrepeso e a obesidade em questão	19
<b>2</b>	<b>A ESCALA GEOGRÁFICA PARA ENTENDER O SOBREPESO E A OBESIDADE: BUSCANDO PISTAS</b>	<b>23</b>
<b>3</b>	<b>PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>28</b>
	3.1 Levantamento de referências	29
	3.2 Levantamento documental	30
	3.3 Formulários - objetivos	30
	3.4 Análise de paisagens	32
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>33</b>
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>43</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>45</b>
	<b>APÊNDICE</b>	<b>48</b>

## INTRODUÇÃO

Este trabalho surgiu a partir da disciplina Geografia da Saúde cursada em 2018.2 do curso Licenciatura em Geografia, a partir da elaboração de um projeto, dispondo de recurso didático, que neste caso foi uma cartilha, para ser apresentado na IV Mostra Regional de Saúde realizada na Universidade Federal de Campina Grande - UFCG em dezembro de 2018.

A ideia do projeto surgiu a partir dessa experiência uma vez que passamos a considerar uma possível relação entre o excesso de atividades acadêmicas com os hábitos alimentares regulares, em que alunos que não residem na mesma cidade em que estudam, no caso a UFCG, localizada no estado da Paraíba (PB), que recebe alunos dos demais municípios circunvizinhos. Desta forma, percebemos a inviabilização à realização de refeições em casa, não sendo possível seguir um cardápio que contenha os nutrientes necessários para uma vida mais saudável. Partindo desse pressuposto, conjectura-se que os estudantes ficam propícios a recorrer aos estabelecimentos comerciais que a universidade dispõe, os quais oportunizam alimentos que deveriam ter baixo ou nenhum consumo, como por exemplo, alimentos ricos em gorduras, açúcar e massas em geral.

Sendo assim, um estudo sobre educação em saúde relacionada aos hábitos alimentares dos graduandos do curso de licenciatura em geografia da UFCG, nos dá uma perspectiva da necessidade de discorrer sobre este assunto a nível acadêmico, visto que, é um problema que afeta grande parte do público alvo, frequentadores da universidade, sendo caracterizado pela restrição de uma alimentação mais saudável, caracterizado pelo baixo consumo de frutas e hortaliças, com isso representando grande risco para o desenvolvimento de doenças.

Desta forma, pressupõe-se que os alunos que moram mais distante da universidade ou passam o dia todo fora de casa (trabalho e/ou universidade) seriam aqueles que estão susceptíveis a uma alimentação mais precária durante a semana.

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, discorrendo sobre a temática com os universitários, levando-os a repensarem sobre os hábitos alimentares e atitudes de qualidade nutricional que refletirá em seu futuro e na saúde.

Este trabalho tem grande relevância devido a percepção da quantidade cada vez maior de estudantes com sobrepeso e com obesidade no ambiente universitário, situação que se

verifica visualmente, e considerando que a maioria dos estudantes universitários teriam a faixa etária entre 18 e 30 anos, observa-se que:

O sobrepeso e a obesidade podem interferir na saúde do ser humano e nos estudos devido o aumento de patologias que estão associados aos valores nutricionais ingeridos no cotidiano, tais atitudes podem estar ligadas a comorbidades e alterações nutricionais, por falta ou excesso de nutrientes, dentre os quais podem ser citados a diabetes, pressão arterial elevada, acúmulo de tecido adiposo em órgãos vitais, além de fatores como o sedentarismo.

Todos esses indicadores podem ter sido atenuados em tempos de isolamento social devido a Covid-19<sup>1</sup>, em que a população se absteve de sair de suas residências e passaram a realizar as atividades laborais ou acadêmicas em seus lares. No entanto, podem também ter diminuído a frequência de caminhadas e práticas de atividades físicas, assim como deve ser considerado também a qualidade da alimentação neste mesmo período, sabendo-se que em seus lares, haveria a possibilidade de cozer seu próprio alimento, podendo ser saudável ou não, podendo ser comprada pelo *delivery* ou não, essas são conjecturas que podem ser consideradas para a análise, inclusive a quantidade de refeições diárias, que pelo tempo ocioso em casa podem ter aumentado. São conjecturas que podem ser observadas em estudos futuros.

Este estudo tem por objetivo geral demonstrar os hábitos alimentares dos graduandos do curso de licenciatura em Geografia da UFCG. Os objetivos específicos foram: conhecer os fatores pessoais que levam o estudante a exercer a má alimentação; identificar a rotina do estudante; discorrer sobre o espaço geográfico e do perfil do universitário da UFCG. Desta forma, esta monografia ficou dividida em 4 (quatro) capítulos.

O primeiro capítulo se refere a problemática, deixando mais explícito os fatores que contribuíram para a escolha do tema, abordando breve reflexão do fato em meio a unidade acadêmica, um levantamento das causas que promovem e expande a problemática em questão, e do que existe enquanto auxílio informativo para combate e conscientização do tema, incluindo as políticas públicas existentes para a abordagem e propagação do tema nas escalas internacional, federal, estadual e local, todas envolvidas na promoção da saúde.

O capítulo dois está baseado na fundamentação teórica, no qual é apresentado de forma concreta os fatores internos e externos referentes ao tema, analisando precisamente as

---

<sup>1</sup> O primeiro caso do novo coronavírus (Covid-19) foi identificado em Wuhan, na China, no final do ano de 2019. Em 11 de março de 2020 a OMS (Organização Mundial da Saúde) definiu o surto da doença como **pandemia** por haver se espalhado rapidamente pelo mundo. Assim mantendo em quarentena, isolamento social toda população mundial, em virtude de evitar a propagação do vírus que afeta principalmente o sistema respiratório.

características de cada um destes, juntamente a alguns conceitos associados a área da geografia, relacionados à escala indivíduo / território. Com relevância na definição de stress e seus níveis, visto que, este permeia fortemente neste estudo.

O capítulo três descreve a metodologia usada para elaboração deste trabalho: levantamento bibliográfico, levantamento documental, formulário, e análise da paisagem.

O capítulo quatro explora os resultados, a partir dos formulários aplicados, da descrição e análise comparativa do resultado com outros, e enriquecido com o conhecimento adquirido através das leituras para elaboração deste.

# **1 O SOBREPESO E A OBESIDADE: ESCOLHA INDIVIDUAL, AMBIENTE RELACIONAL OU NECESSIDADE DE POLÍTICAS PÚBLICAS?**

Neste capítulo busca-se entender o sobrepeso e a obesidade no sentido do que é a morbidade, se esta morbidade tem relação de fato com uma escolha individual ou relacional e como as políticas públicas podem auxiliar as pessoas a ter melhor qualidade de vida com um peso ideal para a saúde.

## **1.1 O sobrepeso e a obesidade: significados e relação com a Geografia da Saúde**

A ingestão em excesso de alimentos ricos em gordura saturadas, açúcares e sódios, normalmente industrializados ou embutidos, conjectura o aumento ou a baixa de nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo. Também é preocupante a privação de uma alimentação equilibrada e saudável ou a restrição contínua de uma refeição durante o dia, podendo gerar consequências irreversíveis para o sujeito. Tal situação, é presente na vida de estudantes universitários.

A ingestão de alimentos em excesso caracteriza o quadro clínico de obesidade ou de sobrepeso, para Vieira *et al* (2017, p.3808) já podem ser considerados como “uma epidemia global”. A obesidade é uma doença identificada pela OMS como sendo o excesso de gordura corporal. Considerada pelo MS como uma doença complexa e multifatorial que está associada a problemas de saúde e que pode acometer a população por condição genética, cultural, comportamental e psicológica (BRASIL, 2014; CREN, 2017).

O crescimento dos casos de obesidade no Brasil, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (BRASIL, 2020), representam 26,8% da população brasileira com mais de 20 anos, - valendo salientar que nesse mesmo ano estima-se um total de 209 milhões de habitantes no território nacional - e pode estar colaborando com a prevalência do elevado índice de diabetes e hipertensão, patologias crônicas não transmissíveis, mas que interfere na qualidade de vida da população brasileira.

Conforme divulgado pelo MS mais da metade da população brasileira encontra-se acima do peso recomendado. De acordo com a OMS o excesso de peso é calculado pelo Índice de Massa Corporal – IMC, que classifica a relação do indivíduo com o seu peso (em quilograma - kg), cujo valor será dividido pela sua altura (em metro – m) ao quadrado. Representado pela fórmula  $IMC = \text{peso(kg)} / \text{altura(m)}^2$ . O indivíduo que apresentar IMC igual ou maior que

25kg/m<sup>2</sup> é considerado com excesso de peso. Para ser considerado como um indivíduo obeso, o IMC tem que ser igual ou maior que 30 kg/m<sup>2</sup>.

De acordo com a pesquisa divulgada pelo IBGE, em outubro de 2020, baseado em dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019, entre 2003 e 2019, a obesidade feminina para a população com mais de 20 anos passou de 14,5% para 30,2%, já para a população masculina na mesma faixa etária subiu de 9,6% para 22,8%. Dados preocupantes quando consideramos o curto período de tempo relacionado com o aumento apresentado.

Com a população com 20 anos ou mais que apresenta sobrepeso a média também subiu, de 43,3% para 61,7%. Quando analisamos por gênero, percebe-se dados equiparados, para os homens foi de 43,3% para 60% e para as mulheres o aumento foi de 43,2% para 63,3%, valores bem aproximados (IBGE, 2020).

Desta feita o Ministério da Saúde - MS tem instituído campanhas de combate ao distúrbio nutricional do excesso de peso e da obesidade com uma série de políticas públicas e políticas intersetoriais de saúde e segurança alimentar e nutricional, a exemplo da Política Nacional de Promoção da Saúde que enfatiza a alimentação saudável, Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Bolsa Família, Programa mais saúde, Programa saúde na escola, como também o Guia Alimentar para a População Brasileira, que apresenta vasto conteúdo com informações sobre alimentação saudável, servindo de subsídio para ações que promovam a saúde, e segurança alimentar e nutricional da população, está disponível gratuitamente no site do MS.

No caso de estudantes universitários de vários países, segundo Vieira et al. (2017), deve ser considerado o fator de que, apesar da escolaridade e instrução educacional, foram considerados a condição financeira familiar e a classificação econômica do país, este configura como um grupo de elevada prevalência de fatores de risco à saúde, inclusive no fator do sobrepeso e da obesidade.

Todavia, entre o grupo de universitários de acordo com investigações acadêmicas realizadas por Vieira et al (2017), no Brasil os estudantes de ensino superior representam um grupo de “prevalências expressivas de sobrepeso e obesidade” (VIEIRA et al. 2017, p.3808). e conforme apresentado anteriormente, defende-se que os fatores socioeconômicos são críveis para a fundamentação destes dados, embora os mesmos pesquisadores afirmem que os dados são insuficientes quando consideradas as regiões e os estados da federação.

## 1.2 O sobrepeso e a obesidade: de quem é a culpa?

A alimentação para o ser humano configura como uma necessidade básica e vital que garante a sobrevivência da espécie. É através da ingestão de alimentos que o corpo humano repõe as cargas energéticas necessárias para um bom funcionamento, reestabelecendo o estado nutricional corporal das vitaminas, proteínas pela ingestão dos compostos químicos presentes nos alimentos. Mahan *et al* (2012, p.295) defendem que o estado nutricional “reflete o grau em que as necessidades nutricionais fisiológicas de um indivíduo estão satisfeitas”. Pontuando a importância de alimentar-se de forma correta e nutrir bem o corpo.

Como a sociedade atual caracteriza-se por apresentar cotidiano acelerado, em que muitas vezes falta tempo para realizar de forma satisfatória atividades básicas diárias a exemplo de alimentar-se corretamente. Comumente, comprometendo a qualidade nutricional ingerida pelos indivíduos, acarretando em distúrbios alimentares que culminam no comprometimento da saúde, a exemplo do sobrepeso e da obesidade.

A má alimentação, seja pelo excesso ou pela escassez, traz consequências severas para o quadro nutricional do ser humano, a má nutrição pode acarretar no atraso do desenvolvimento biológico e fisiológico da população. Não obstante, vale salientar que normalmente, os efeitos oriundos da má nutrição só se tornam preocupantes quando acarretam no surgimento de patologias.

No entanto, as principais consequências desencadeadas a partir da má nutrição no excesso ou na restrição, são respectivamente a obesidade e o sobrepeso. A OMS acredita que tais alterações estão associadas a “vários processos biopsicossociais, de modo que o ambiente no qual o indivíduo está inserido ganha uma importância de crescente prevalência” (PONTE *et al.* 2019, p.2). Seguindo este entendimento e corroborado por Nogueira (2008, p.70) ao defender que “torna-se necessário conhecer e atuar sobre aspectos sociais, ambientais, psicológicos e comportamentais que se constituem como riscos para a saúde e que estão muitas vezes relacionados com o lugar”.

Os maus hábitos alimentares característicos da sociedade atual acarretam diversos problemas para a saúde da população. A má alimentação em um organismo adulto desencadeia patologias diversas como o aparecimento de doenças cardiovasculares, comprometendo os músculos cardíacos, respiratórios (podendo desencadear insuficiência pulmonar) e do sistema imunológico, hipertensão, diabetes, osteoporose, entre outros, causados pelo excesso ou pela privação de determinados nutrientes (BRASIL, 2009).

### 1.3 O lugar como influenciador do sobrepeso e obesidade

Pela perspectiva dos estabelecimentos comerciais situados dentro do campus ofertarem alimentos danosos à saúde, os alunos com tempo cronometrado, poucos recursos financeiros, acarretando o estresse, além de tantos outros percalços, percebe-se a falta de uma ação ativa e profícua da própria instituição de ensino voltada em incentivar ou promover este debate, acerca da promoção da saúde e combate ao sobrepeso e a obesidade. Pois, o que existe de auxílio informativo?

De acordo com Alves e 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 as principais refeições acompanhados da família, principalmente, favorece na escolha de alimentos dando preferência a refeições mais saudáveis.

A mudança em perder este momento familiar cotidiano e rotineiro, leva os universitários a serem mais autônomos com relação 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 (ALVES; BOOG, 2007).

Todavia, é essencial como representatividade social que o sentimento de pertencimento a um grupo, a exemplo do familiar ou dos colegas de curso da universidade, constitua um ambiente colaborativo de mudanças e adaptações, mesmo que este ambiente seja geograficamente diferente do habitual (CONCEIÇÃO, 2018). Como corroborado por Alves e Boog (2007) ao afirmarem que

o estudo do comportamento alimentar permite ampliar as possibilidades de fomentar a produção de saúde, haja vista as múltiplas abordagens e o largo campo de análise em que este conceito se insere [...] a conceituação permite a análise do fato alimentar em diversas perspectivas, sejam elas histórica, sócio-antropológica, nutricional e educacional” (ALVES; BOOG, 2007, p.198)

No entanto, nesta conjectura devem ser consideradas as prioridades e objetivos de cada participante, acerca de seu papel no ambiente comum de convivência e do quanto o ambiente é influenciado por todos que o compõem. Assim, o alimento passa a ser o mais atrativo

visualmente ou ainda aquele que já está pronto e exposto na vitrine, induzindo a escolha desta opção mais rápida, mesmo que não seja a mais saudável, como consequência há uma colaboração com o fator do sobrepeso e da obesidade.

Portanto, tais interações que ocorrem são as mesmas que definem o espaço relacional. Essa possibilidade de intervenção, caracterizada pelo protagonismo, a criticidade, reverberam na construção do profissional enquanto estudante de licenciatura (SOARES, 2019).

A construção de um perfil relacional está associado com a articulação da teoria com a prática ou vice-versa (SAIKI; GODOI, 2010), que só pode ser obtida através da prática exitosa, respaldada de forma prioritária na teoria e quanto mais fundamentada, mais enriquecedora em conhecimento para o profissional em formação, de forma especial neste estudo com o licenciado em Geografia, por referenciar com as estratégias geográficas de setorização e pertencimento do grupo (SOARES, 2019).

Assim, quando reflete-se sobre a ambiente encontrado na UFCG acerca das lanchonetes disponíveis no espaço social e o público-alvo deste estudo, relacionado ao tempo disponível para o aluno executar suas funções básicas como alimentar-se, percebe-se que fatores podem influenciar na escolha do alimento, do valor cobrado, da companhia no momento da alimentação, do tempo disponível. Contudo, o que configura o ambiente relacional é a possibilidade de fazer parte do grupo e influenciar as decisões e configurações do aspectos sociais oriundos de tais interações.

Nesta perspectiva, a disposição das lanchonetes e do tipo de alimentação disponível, corroboram com o conceito de ambiente relacional, quando padroniza de forma cultural ou social as ações executadas pelos indivíduos, inclusive na consciência de pertencimento do ambiente frequentado (SAHR, 2008), como se o mesmo compusesse uma extensão de seu lar, incorporando ao cotidiano do aluno, assim como as companhias que diariamente se unem na execução e que absorvem também os hábitos, saudáveis ou não, que refletem na saúde de todos.

#### **1.4 As políticas públicas e a melhoria da qualidade de vida: o sobrepeso e a obesidade em questão**

Quando se busca por políticas públicas como meio de diminuir ou até mesmo resolver o problema da obesidade e sobrepeso, dentre outras, idealiza-se por políticas que venham a contribuir com a promoção da saúde humana e do bem estar. Corroborando com esse pensamento temos Pereira e Souza Júnior (2019, p.152) que discorrem sobre a Promoção da Saúde, afirmando que “há a necessidade de se utilizar do entendimento da Geografia da Saúde

a partir das duas subdivisões, pois as ações no espaço geográfico atingem tanto os elementos da paisagem relacionados à natureza quanto os relacionais ao ser humano.”

Em referência à Promoção da saúde como sendo algo de caráter primordial a sociedade, em nível Internacional de acordo com a Carta de Ottawa (Novembro, 1986) conceitua que a Promoção da saúde está diretamente associado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da própria qualidade de vida e saúde, inclusive no que diz respeito a uma maior participação no controle deste mesmo processo.

Ainda segundo a Carta de Ottawa, a promoção da saúde abrange cinco campos de ação: “implementação de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes saudáveis, capacitação da comunidade, desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas, e reorientação de serviços de saúde” (SILVA; PEREIRA, 2018, p.31). Todavia, para se atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, os indivíduos e grupos sociais devem identificar aspirações, satisfazendo as necessidades próprias e modificando de forma favorável ao ambiente em que interage, tornando-o diretamente relacional.

Não obstante, a saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Silva e Pereira (2018) discorrem que no

Brasil refere-se à promoção da saúde como uma ‘combinação de estratégias’: ações do Estado (políticas públicas saudáveis), da comunidade (reforço da ação comunitária), de indivíduos (desenvolvimento de habilidades pessoais), do sistema de saúde (reorientação do sistema de saúde) e de parcerias intersetoriais (2018, p.30)

Partindo deste pressuposto, em que o conceito de Promoção de Saúde corresponde ao advento de um novo pensar popular e acadêmico, abrangendo a dignidade humana e suas relações. Assim, ao refletir sobre este conceito de forma acadêmica corresponde a uma forma de propagar não apenas o próprio conhecimento acerca da promoção da saúde, mas fazendo emergir reflexões pertinentes sobre as políticas públicas voltadas para a saúde e para todos (OLIVEIRA *et al.* 2019).

A referida carta de Ottawa segue ainda sobre uma mediação acerca da promoção da saúde, que visa o alcance de objetivos, a partir de uma ação coordenada que envolvem governo, setor saúde e outros setores sociais e econômicos, além de organizações voluntárias e não governamentais, autoridades locais, indústria e meios de comunicação.

Portanto, entende-se que a promulgação da Carta de Ottawa representa o início do surgimento de políticas públicas voltadas à promoção da saúde, dentre elas pode ser ressaltada

a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), adotada em 2006 e que foi atualizada em 2014, e que “sinaliza a diretriz nacional brasileira de promoção da qualidade de vida, redução das vulnerabilidades e riscos à saúde relacionados aos determinantes de doença, e condicionantes sociais e ambientais” (BRASIL, 2014).

Como forma de atender e informar todos os grupos sociais que buscou-se abranger os estudos sobre Promoção da saúde. Foram pensadas estratégias e programas na área da promoção da saúde, que vislumbrem a adaptação com as necessidades locais e respeitando às possibilidades de cada país e região, considerando as diferenças em seus sistemas sociais, culturais e econômicos (SILVA; PEREIRA, 2018).

Dentre os compromissos com a promoção da saúde destacados na carta de Ottawa e os objetivos deste estudo, conjectura-se como preocupante o texto que compõe a referida carta, em que apresenta preocupação ao posicionar-se “contra a produção de produtos prejudiciais à saúde, a degradação dos recursos naturais, as condições ambientais e de vida não-saudáveis e a má-nutrição” (OTTAWA, 1986), em que tal declaração encontra-se fortemente vinculada ao estudo deste trabalho.

Na esfera Federal a PNPS, se utiliza de temas transversais associados e referenciados com à Promoção da Saúde, contribuindo com lisura na adoção de estratégias e temas prioritários a serem executados, a saber: “determinantes sociais da saúde, equidade e respeito à diversidade; Desenvolvimento Sustentável; Produção de saúde e cuidado; Ambientes e territórios saudáveis; Vida no trabalho; e cultura da paz e direitos humanos” (CARLOTTO, 2019, p.4)

Também encontramos as Propostas do Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS) para sua efetivação como política pública no Brasil, que foi promulgada em 2007, quando desencadeou uma série de ações para discussão da violência como saúde pública, mas atualizada em 2016 acerca da promoção da Saúde, que defende a saúde como sendo um “elemento central para o desenvolvimento humano, social e econômico, configurando-se em importante dimensão da qualidade de vida. Fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos podem tanto favorecer quanto prejudicar a saúde” (CONASS, 2016, p.1)

No que diz respeito à educação em Saúde, o Ministério da Saúde (MS) a define 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. (BRASIL, 2006, p.1)

Assim, o tema abordado se enquadra na proposta do MS ao se referir a uma atenção necessária aos estudantes quanto aos 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 Falkenberg *et al* (2014),

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. (2014, p.849)

Pode-se ainda pontuar de forma mais incisiva os temas prioritários que versam sobre a Promoção da Saúde e que estão alinhados com os objetivos desta investigação. Desta feita podemos citar a formação e a educação permanente; a alimentação adequada e saudável; práticas corporais e atividades físicas (BRASIL, 2014). Tendo estas como objetivos: Promover a qualidade de vida e saúde; reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde; favorecer a preservação do meio ambiente; e prevenir doenças e agravos a saúde.

Na UFCG foi encontrado na página *online* da universidade ([prefeitura.ufcg.edu.br](http://prefeitura.ufcg.edu.br)) em 2019 ano de início da pesquisa, um questionário para avaliação das lanchonetes, no entanto, a mesma não é acessível para participação e colaboração com as opiniões dos que acessam e vivenciam a utilização das mesmas para realização das suas refeições. Sendo assim, se foi criado para levantamento de dados atualmente não é uma ferramenta para este suporte, não havendo uma pré-leitura possível destes estabelecimentos e de suas ofertas.

Atualmente (segundo semestre de 2020) ao acessar esta página não se encontrou mais este questionário, talvez pela falta de uma execução produtiva do mesmo, ou por levantamento de questionamentos de seu uso e utilidade.

## **2 A ESCALA GEOGRÁFICA PARA ENTENDER O SOBREPESO E A OBESIDADE: BUSCANDO PISTAS**

Tratar da Promoção da Saúde a partir da perspectiva de universitários, estudantes de licenciatura em Geografia como forma de levantar dados sobre o sobrepeso e a obesidade implica no entendimento do conceito de escala geográfica, acerca da necessidade de se entender como ocorrem as interações sociais com o ambiente relacional.

Castro (1992, p.22 *apud* Paiva, 2018, p.21) afirma que “não há escala mais ou menos válida; não há hierarquização de grandezas escalares; a escala da percepção é sempre ao nível do microfenômeno, o real está presente em toda a escala”.

No entanto, Pereira (2010, p.80) parafraseando Castro (1995) acredita que “escala geográfica como a medida que confere visibilidade ao que está ocorrendo no espaço geográfico”.

Paiva (2018, p.21) enfatiza que a escala é “o artifício visual que dá visibilidade ao real”. Quando se pensa em Promoção da Saúde, projeta-se um contexto de escalas, em que são elaboradas as ideias, consideradas as experiências locais exitosas e a normatização do território. Neste contexto, Pereira e Souza Júnior reiteram que escala geográfica configura como “a própria extensão ou magnitude do espaço que se está levando em conta” (SOUZA, 2015, p.181 *apud* PEREIRA; SOUZA JÚNIOR, 2019, p.152)

Contudo Mendes, Fernandez e Sacardo (2016) defendem em uma pesquisa intitulada “Promoção da saúde e participação: abordagens e indagações” que atitudes que visam combater o sedentarismo a partir de um processo nutricional baseada em alimentos saudáveis, configuram como um método possível para se adquirir informações científicas e na transformação dos comportamentos dos indivíduos.

Neste contexto, reforçando o discurso que objetiva instituir uma prática alimentar saudável para a promoção da saúde, aos sujeitos e grupos sociais específicos como forma de cuidarem de si mesmos. Todavia, poderia ser considerada como positiva, mas se “não estivesse acompanhado de uma desresponsabilização do Estado na oferta das condições para esse cuidado e se considerasse, de fato, as escolhas dos sujeitos” (MENDES; FERNANDEZ; SACARDO, 2016, p.191).

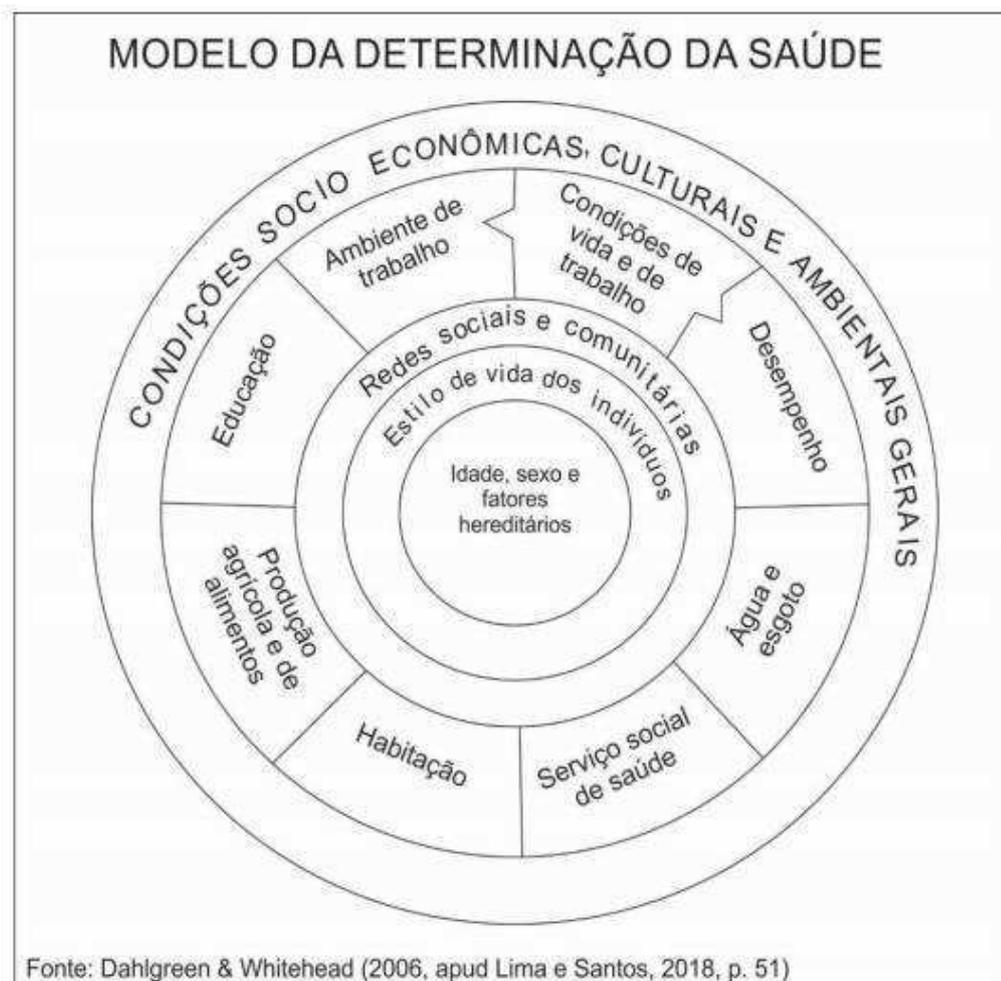
Enquanto estudante de uma ciência transversal que percorre por entre tantas outras, a geografia que se preocupa com o estudo do espaço, incluindo a sociedade que o ocupa, transforma, molda e analisa uma teoria social, como discutido por Asa Cristina Laurell (1983)

em sua pesquisa intitulada “A saúde-doença como processo social”, assim pode-se conjecturar que em todo grupo social acontecem situações que modificam o processo biológico de desgaste e de reprodução.

No que diz respeito a teoria da determinação do processo saúde-doença, foi necessária a limitação de uma abordagem centrada na escala local, para melhor entendimento das possíveis comorbidades oriundas da má nutrição e da rotina corrida a exemplo da obesidade e do sobrepeso, caracterizada por determinado grupo social. Tendo em vista que para melhor entender essa teoria deve-se levar em consideração “os fatores políticos, econômicos, sociais, ambiente de trabalho, habitação, alimentação e comportamentais” (PAIVA, 2018, p.24).

Nesta perspectiva, Dahlgreen e Whitehead (2006 apud LIMA e SANTOS, 2018) apresentam um modelo que exemplifica de forma clara a determinação da saúde e os fatores que a caracterizam (esquema explicativo 1).

Esquema explicativo 1: Modelo da determinação da saúde



Fonte: Paiva, 2018, p.25

Caracterizando de forma mais profícua as mudanças que ocorrem no cotidiano e que são absorvidas na nova rotina, como consequência ocorrem alterações no funcionamento biológico a partir da má nutrição alimentar e concomitantemente o surgimento de doenças, a exemplo do sobrepeso e da obesidade (LAURELL, 1983) 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 conforme Laurell (1983) acerca do processo saúde-doença que se manifesta de forma empírica por meio de indicadores, como expectativa de vida, condições nutricionais. Assim, a autora defende que é

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. (LAURELL, 1983, p.154)

Segundo Falkenberg *et.al* (2014), o contexto que envolve os universitários como agentes geográficos de mudança em um ambiente relacional e que tais mudanças reverberam na educação permanente em saúde, a partir de suas atitudes e decisões na ingesta nutricional do dia a dia, considerando que há lacunas de conhecimento dos profissionais, mesmo que estas ações estejam direcionadas a qualificação de trabalho em saúde considerando as especificidades locais da instituição e as necessidades individuais de cada indivíduo, correspondendo a criação de um hábito, neste caso alimentar.

Hábito é definido por Aurélio (2008) como a disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume. Alimentar significa dar alimento, nutrir, sustentar, munir, abastecer.

Como alternativa para dirimir o crescimento de casos envolvendo a obesidade e o sobrepeso, pode-se sugerir a criação do hábito de consumo de alimentos saudáveis ou de produtos orgânicos. Levando-se em consideração que para a legislação brasileira, todo e qualquer produto orgânico, seja ele *in natura* ou processado, obtido por sistema orgânico de produção ou por meio de processo extrativista sustentável.

Nesta conjuntura, os agravos a saúde cometidos pela má-nutrição cotidiana podem levar a outros níveis de enfermidades a exemplo do stress. De acordo com Lipp (2013) que descreve o stress em três tipos distintos que são:

**Stress negativo:** é o stress em excesso. Ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. O organismo fica destituído de nutrientes e a energia

mental fica reduzida. A produtividade e a capacidade de trabalho ficam muito prejudicadas. A qualidade de vida sofre danos. Posteriormente a pessoa pode vir a adoecer.

**Stress positivo:** é o stress em sua fase inicial, a do alerta. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa. Ela pode passar por períodos em que dormir e descansar passa a não ter tanta importância. É a fase da produtividade, como se a pessoa estivesse “de alerta”. Ninguém consegue ficar em alerta por muito tempo, pois o stress se transforma em excessivo quando dura demais.

**Stress ideal:** é quando a pessoa aprende o manejo do stress e gerencia a fase de alerta de modo eficiente, alternando entre estar em alerta e sair de alerta. Para quem aprende a fazer isto, o “céu é o limite”. O organismo precisa entrar em equilíbrio após uma permanência em alerta para que se recupere. Após a recuperação, não há dano em entrar de novo em alerta. Se não há um período de recuperação, então doenças começam a ocorrer, pois o organismo se exaure e o stress fica excessivo. O stress pode se tornar excessivo porque o evento estressor é forte demais ou porque se prolonga por tempo muito longo.

Ainda com o conceito da PNPS (Brasil, 2014), deve-se considerar o conhecimento da história natural da doença, considerando que a mesma pode sofrer com uma progressão improvável, desta forma surgindo a obesidade ou o sobrepeso, implicando em um contexto epidemiológico para o controle e redução do risco de doenças, busca-se promover medidas preventivas que atuem na propagação do bem estar e na valorização da vida saudável, de fortalecimento individual ou coletivo.

Diante de tudo aqui abordado se torna imprescindível analisar alguns conceitos como o de paisagem definido por Santos (1997, p.37)

A paisagem nada tem de fixo, de imóvel. Cada vez que a sociedade passa por um processo de mudança, a economia, as relações sociais e políticas também mudam, em ritmos e intensidades variados. A mesma coisa acontece em relação ao espaço e à paisagem que se transforma para se adaptar às novas necessidades da sociedade.

Para Hirao, Gomes e Pereira (2006) um dos conceitos de paisagem estaria embasado num paradigma sistêmico que se configura como uma análise integrativa da sociedade com a natureza, é também uma porção do espaço, como se ocorresse uma combinação de elementos físicos, biológicos e antrópicos.

Na introdução de seu livro Espaço e Lugar: a perspectiva da experiência, Tuan (2013, p.14), faz uma comparação entre espaço e lugar, considerando-os termos ambivalentes. Enquanto espaço é liberdade, conceito mais abstrato, lugar é segurança, dotado de valor

concreto, “é a pausa no movimento que torna possível que a localização se transforme em lugar”.

O autor ainda acrescenta a dimensão do tempo na compreensão do mundo vivido como componente básico e indissociável do espaço no âmbito da experiência humana. “O tempo ilusório é ancorado no espaço, e o espaço é ancorado na realidade mais tangível do lugar” (TUAN, 2013, p.7).

Sob a ótica de produtor de identidades, assim também o lugar é visto por Ana Fani Carlos (2007) que escreveu um livro intitulado “O lugar no/do mundo” todo dedicado à categoria. Adepta às leituras materialistas dialéticas, inspiradas principalmente por Lefébvre, ao mesmo tempo em que fala da hierarquização dos lugares gerada pelo modo de produção capitalista, a geógrafa se aproxima da abordagem humanista quando retrata a concepção de lugar articulada à prática cotidiana que une o local e mundial numa teia de relações que envolvem maneiras de ser, afetos e vivência de cada habitante produtor de sentidos a sua maneira.

A autora define o lugar como:

Produto das relações humanas, entre homem e natureza, tecido por relações sociais que se realizam no plano do vivido o que garante a construção de uma rede de significados e sentidos que são tecidos pela história e cultura civilizadora produzindo a identidade, posto que é aí que o homem se reconhece porque é o lugar da vida. (CARLOS, 2007, p. 22)

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo serão mostrados os procedimentos metodológicos utilizados nesta pesquisa. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, com abordagem quantitativa e de cunho analítico-exploratório. A amostra de participantes da pesquisa foi composta por 55 (cinquenta e cinco) estudantes universitários, alguns de diversas cidades circunvizinhas, licenciandos em Geografia da UFCG – Campus Campina Grande, foram incluídos os alunos matriculados entre o segundo e nono período, dentre os quais aceitassem participar de livre e espontânea vontade da pesquisa, os participantes foram abordados de forma direta, dentro do campus, em sala de aula ou nas lanchonetes, e convidados a participar.

O município de Campina Grande, sede do Campus *locus* da pesquisa, está localizada de forma estratégica e privilegiada entre diversas cidades de menor porte e que utilizam dos serviços acadêmicos oferecidos pela UFCG. Assim, encontra-se situada na ponte oriental do Planalto da Borborema do Estado da Paraíba, tendo como coordenadas bases 7°13'50" S e 35°52'52" W, apresenta clima tropical chuvoso, como chuva de outono à inverno (PAIVA, 2018). De acordo com o IBGE (2020) a área territorial de Campina Grande é de 591,658km<sup>2</sup> e população estimada em 411.807 (figura 1).

Como forma de efetivar esta investigação, optou-se pela realização do levantamento teórico e documental sobre o tema e a *posteriori* a aplicação de questionário semiestruturado para levantamento de dados, com isso possibilitando a construção dos resultados e discussão expostos a seguir.

O instrumento de coleta utilizado foi um formulário semiestruturado desenvolvido atendendo aos objetivos almejados por esta investigação. Os formulários foram aplicados antes da pandemia, entre os meses de outubro e novembro de 2019, e correspondem a realidade dos alunos, vivenciadas naquele recorte temporal. Com os dados coletados, as informações foram transformadas em tabelas para facilitar a interpretação dos mesmos e possibilitar a discussão analítica das respostas.

Figura 1: Localização de Campina Grande e cidades circunvizinhas na Paraíba



Fonte: Mapa de Campina Grande e região. Disponível em: <https://www.cidade-brasil.com.br/mapa-campina-grande.html> Acesso em: 05 de outubro de 2020

### 3.1 levantamento de referências

O levantamento de referência realizado para compor esta investigação, emergiu a partir da consulta de livros e artigos dispostos em sites de hospedagens e de bancos de dados *on-line*. Os arquivos e periódicos consultados serviram para construção do aporte teórico, problematização da temática escolhida e arcabouço metodológico. Dentre os principais estudos podem ser pontuados os mais relevantes, os clássicos como Santos (1997), Laurell (1983) e os contemporâneos como Pereira e Souza Junior (2019), Silva e Pereira (2018), Carlotto (2019), Paiva (2018), dentre outros de igual relevância e que estão citados nas referências.

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

### **3.2 Levantamento documental**

Para que o levantamento documental fosse colocado em prática, foi necessário a busca por documentos oficiais, através de pesquisa na internet, que estivessem diretamente associados com a legislação vigente da temática da pesquisa. Desta feita, foram consultados sites oficiais do MS e da Organização Mundial de Saúde - OMS que abordassem as questões nutricionais, de prevenção, promoção ou risco à saúde. Assim, os mais relevantes foram a Política Nacional de Promoção à Saúde (2014), a carta de Ottawa (1986), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020), e do Relatório Anual do Centro de Recuperação e Educação Nutricional (2017).

Sobre as características da pesquisa que a classificam como uma pesquisa documental. Pode-se entender tal definição a partir do que é defendido por Gil, quando afirma que

a pesquisa documental assemelha-se muito à pesquisa bibliográfica. A diferença essencial entre ambas está na natureza das fontes: enquanto a pesquisa bibliográfica se utiliza fundamentalmente das contribuições dos diversos autores sobre determinado assunto, a pesquisa documental vale-se de materiais que não receberam ainda um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetos da pesquisa. (GIL, 2010, p.45)

### **3.3 Formulários – objetivos**

Para a coleta de dados, foi desenvolvido um formulário com perguntas abertas e outras semiestruturadas, com base nos objetivos almejados para esta investigação, em que o mesmo buscava levantar informações que fossem pertinentes à pesquisa e que promovessem de forma sólida a construção dos resultados e discussões, como forma de entendimento da problemática levantada. O modelo do formulário aplicado está exposto a seguir:

PERÍODO: \_\_\_\_\_; TURNO: \_\_\_\_\_; LANCHONETE QUE MAIS UTILIZA: \_\_\_\_\_.

1. Qual o seu município de residência e tempo de deslocamento até a UFCG? \_\_\_\_\_

2. Em quais turnos tem compromisso na UFCG? Quais os tipos?

TURNO	TIPO DE COMPROMISSO (AULA, MONITORIA, CURSO DE EXTENSÃO, PIBID, PIBIC, PIVIC, ETC).				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Manhã					
Tarde					
Noite					

3. O que você tem a considerar sobre sua rotina? Por que?

\_\_\_\_\_

4. No período das aulas, quais as refeições são realizadas nas lanchonetes?

REFEIÇÃO	TRÊS ALIMENTOS E BEBIDAS QUE MAIS CONSOME	TEMPO GASTO	QUANTO GASTA
Café da manhã			
Lanche da manhã, intervalo			
Almoço			
Lanche da tarde, intervalo			
Janta			
Lanche da noite, intervalo			

5. No período das férias, quais refeições são realizadas e quais os três tipos de alimentos e bebidas que mais consome?

REFEIÇÃO	TRÊS ALIMENTOS E BEBIDAS QUE MAIS CONSOME	TEMPO GASTO	QUANTO GASTA
Café da manhã			
Lanche da manhã, intervalo			
Almoço			
Lanche da tarde, intervalo			
Janta			
Lanche da noite, intervalo			

6. Conhece alguma ação da UFCG sobre alimentação ou hábitos alimentares? Se sim, quais e quando ocorreu?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3.4 Análise de paisagem

Com base na pesquisa realizada através da aplicação de formulários aos graduandos do curso de Geografia foi possível buscar indícios na paisagem que podem explicar em parte essa atitude dos alunos da graduação, tornando-se uma verdadeira “armadilha” para a boa alimentação a forma como os elementos da paisagem estão dispostos. As lanchonetes ficam localizadas ao lado da Pró - Reitoria de Ensino da UFCG e em frente aos blocos BD e BG. Lugar de fácil acesso aos estudantes licenciandos em geografia.

Depois da reforma, ocorrida por volta dos anos de 2013-4 passou a ser um lugar mais acolhedor. Há cadeiras e mesas suficientes. Nas mesas há sombreiros para proteger do sol e de uma chuva esparsa. A localização dessas mesas e cadeiras permite que os grupos não sejam perturbados por outros grupos em termos poluição sonora (é possível ouvir o que a outra pessoa fala) e com isso a refeição pode ser realizada por um tempo maior, quando é possível (quando não se está atrasado para uma aula ou compromisso extraclasse).

O problema maior reside em como os alimentos são ofertados. O cardápio oferecido estaria relacionado principalmente a alimentos que fazem mal a saúde e os poucos alimentos mais saudáveis como sanduíche natural ou salada de fruta, por exemplo, na maioria dos casos não está muito visível, e quando está, apresenta-se ao lado de alimentos gordurosos, frituras e doces, direcionando o consumidor (aluno) aos alimentos menos saudáveis.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo servirá como um instrumento de reflexão, visando a importância do âmbito acadêmico em tornar os universitários, agentes capazes de promover mudanças. Principalmente, em educar sobre a promoção da saúde, independente da área que está inserido, e de falar e levar os estudantes a repensar 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, pois partir da apropriação dos conhecimentos transmitidos, espera-se que os alunos sejam capazes de fazer escolhas diferentes ao que se refere aos alimentos disponíveis nas lanchonetes da instituição.

Os dados que foram coletados, apresentaram o perfil do estudante universitário que cursa a licenciatura em Geografia na UFCG, Campus Campina Grande. Para que ocorra uma análise mais profícua sobre os participantes desta investigação. Buscou-se saber o município de origem dos estudantes e o tempo médio diário que os mesmos necessitavam como traslado entre o município (ou a residência) e a UFCG (quadro 1).

**Quadro 1: Residência, tempo até a UFCG**

Município de residência	Média de tempo até a UFCG	Número de participantes
Nova Palmeira	1h50m	1
Boqueirão	1h	1
Lagoa Seca	45m	1
Esperança	45m	3
Alagoa Grande	1h	1
Massaranduba	45m	1
Soledade	1h	1
Itatuba	1h30m	1
São Vicente do Seridó	1h30m	2
Pocinhos	1h	1
Ingá	1h30m	5
Santa Cruz do Capibaribe	2h	2
Areial	1h	1
Santa Luzia	1h30m	1
Puxinanã	40m	1
Campina Grande	de 30m à 1h30m	23
Não declarou	-	9

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

Percebe-se que os dados revelam que o tempo médio de traslado entre as residências e a UFCG varia entre 30 minutos (para os residentes em Campina Grande, podendo haver uma variação de até 1h30, fator que corresponde ao serviço de transporte público e localidade /bairro da residência) e 1 hora e 50 minutos (para os moradores de Nova Palmeira). Nesta perspectiva, de acordo com os respondentes, 50% residem no município de Campina Grande e os outros 50% em municípios vizinhos.

Desta feita, a pesquisa ainda procurou saber do total de universitários consultados, quais seriam os períodos do curso, em que os mesmos se encontravam matriculados. Com esta informação pode-se entender acerca da persistência em conclusão do curso a partir do fluxo de estudantes matriculados em cada período (Quadro 2).

**Quadro 2: Total de alunos por período**

<b>Período do curso</b>	<b>Número de alunos</b>
Segundo período	35 alunos
Quarto período	8 alunos
Quinto período	1 aluno
Sexto período	7 alunos
Oitavo período	2 alunos
Nono período	2 alunos
Total	55

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

A maioria dos alunos que compuseram este estudo estão no segundo período, correspondendo a aproximadamente 63,6%, seguido de 14,5% do quarto período, de 12,7% do sexto período, os alunos do oitavo e nono período representam 3,6% cada grupo e, por fim, o aluno do quinto período com 1,8% de representatividade.

Contudo, como o objetivo desta investigação é demonstrar os hábitos alimentares dos universitários da UFCG, licenciandos em Geografia, torna-se pertinente o levantamento das lanchonetes existentes nas dependências da instituição e concomitantemente conhecer a preferência dos alunos, com relação a realização de refeições durante o turno que frequenta a Universidade. Desta forma, este dado promove a idealização de um panorama acerca da setorização de deslocamento e preferência dos participantes desta investigação (quadro 3).

**Quadro 3: Lanchonete e quantitativo de alunos por preferência**

<b>Lanchonetes</b>	<b>Número de alunos por preferência</b>
Lanchonete Olavo	22
Lanchonete Amarelinho	13
Lanchonete Neguinho	7
Lanchonete Sayonara	3
Lanchonete Marcos	2
Lanchonete Joab	1
Sem preferência	7
Total	55

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

Com os resultados da pesquisa, observou-se que foram citadas seis lanchonetes sendo a de maior relevância a lanchonete Olavo, sendo apontado por 40% dos entrevistados. Em seguida pela lanchonete Amarelinha com 23,6% de frequentadores, Lanchonete Neguinho com 12,7%, Lanchonete Sayonara com 5,5%, Lanchonete Marcos com 3,6% e por fim, Lanchonete Joab com 1,8%. Apenas 12,7% dos entrevistados demonstraram não ter preferência de local para realizar qualquer refeição.

Todavia, a partir destas informações podemos conjecturar hipóteses acerca dos motivos que levam os licenciandos em Geografia a escolherem o devidos estabelecimentos: dentre os prováveis fatores pode-se elencar a proximidade do bloco de aulas de Geografia, o local onde o grupo de amigos se reúne para conversar, o sabor e qualidade da comida oferecida, o valor cobrado pelo alimento, dentre outros que podem compor tais conjecturas. Todavia, é uma questão que pode ser retomada em pesquisas futuras, por não se ter elementos suficientes para fazer essa afirmação.

Contudo, pode-se discorrer que se o proprietário da lanchonete estivesse capacitado e oferecesse um tipo de alimento diferenciado, poderia induzir os estudantes a se reeducarem acerca da alimentação. Nogueira (2008) defende que a produção e disponibilidade de alimentos saudáveis nas prateleiras e balcões, encorajam o consumo e a melhoria da saúde, porém isso requer planejamento, interação social e recursos para investimento.

Mesmo assim, com a aplicação do questionário ainda buscou-se saber sobre os compromissos que levavam os participantes desta investigação a permanecer na instituição de ensino superior e os turnos (horários) destes compromissos. Com isso, foram categorizados

grupos de acordo com o turno e o compromisso para melhor compreensão destes dados (quadro 4).

**Quadro 4: Turno, compromisso na UFCG**

<b>Turnos</b>	<b>Compromissos</b>	<b>Número de alunos</b>
Manhã	Aula	7
Manhã e Tarde	Aula, grupo de pesquisa, PIBIC, GIDS, PIVIC, GEMAC	11
Manhã e Noite	Aula, monitoria	2
Manhã, Tarde e Noite	Aula, monitoria, grupo pesquisa, orientação TCC, doutorado, PIBID, GIDS	12
Noite	Aula, orientação TCC	23

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

A partir dos dados coletados, pode-se entender que muitos dos universitários exercem outras funções como forma de complementar a formação acadêmica. Então, nesta perspectiva observa-se que 41,8% frequentam durante a noite a instituição para a presença nas aulas e para orientação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Já para aqueles mais atarefados com aula, monitoria, grupos de pesquisa, orientação, PiBid, compreendem 21,8% e em determinados dias da semana passam os 3 turnos na UFCG. Outros 20% afirmam estar nas dependências físicas da instituição superior nos turnos manhã e tarde e usam esse tempo frequentando aulas, grupo de pesquisa e programas da licenciatura. 12,7% estão nas aulas pela manhã, apenas, e outros 3,6% frequentam a aula e a monitoria pela manhã e à noite.

Percebe-se que alguns estudantes executam uma rotina exaustiva durante a semana, preenchida com diversos compromissos acadêmicos. Desta feita, buscou-se conhecer a rotina pessoal dos participantes e como eles avaliam suas tarefas cotidianas e concomitantemente o que essa sobrecarga de responsabilidades acarreta para o corpo físico e para a saúde deles, diante dos hábitos alimentares adquiridos no seu dia a dia para suprir suas necessidades (quadro 5).

**Quadro 5: Avaliação da Rotina pessoal**

<b>Rotina</b>	<b>Descrição</b>	<b>Turno</b>
Ruim	Trabalho + estudo, exaustiva, cansativa, alimentação ruim, complicada, falta de tempo.	Noturno: 15 Diurno: 8
Regular	Dormir pouco, dia corrido, relativo, segue cronograma diário	Noturno:4 Diurno:6
Boa	Tranquila, normal, satisfatória, calma	Noturno: 4 Diurno: 14
Não opinaram	Não houve resposta	Noturno: 3 Diurno: 1

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

A grande maioria respondeu que a rotina é considerada ruim, cerca de 41,8%, e na categorização das respostas observa-se o surgimento de palavras como exaustiva, falta de tempo, cansativa, alimentação ruim. Atenta-se para duas classes apontadas neste ponto e que corroboram com o objetivo desta investigação. As categorias “falta de tempo” e “alimentação ruim” são fatores apontados de forma teórica e que agora se confirmam com os dados da pesquisa, então, diretamente eles validam a justificativa deste estudo.

Dos respondentes que consideram a rotina regular, correspondendo a 18,1%, pontuaram que “dormir pouco”, “dia corrido” e “cronograma diário” são os fatores que revelam a regularidade do cotidiano, mas para alguns esse cansaço é “relativo”. Para 32,7% dos participantes a rotina universitária é considerada boa, as palavras expressas por eles representam tranquilidade, normalidade, satisfação e calma. No entanto, 7,3% preferiram não opinar, se abstendo de responder esta pergunta.

A temática desta pesquisa versa sobre hábitos alimentares, assim, procurou-se saber quais as refeições diárias que os universitários realizam na Universidade Federal de Campina Grande, no período em que os mesmos se encontram presentes nas dependências da universidade, para qualquer compromisso que tenham com a referida instituição de Ensino superior a qual são graduandos do curso de Licenciatura em Geografia. Deve ser considerado que há estudantes que passam mais de um turno cumprindo seus compromissos com o curso, assim, há alunos que realizam mais de uma refeição diária, então os valores percentuais não correspondem a realidade de participantes da pesquisa (quadro 6).

**Quadro 6: Refeições período de aulas UFCG**

<b>Refeições na UFCG</b>	<b>Número de alunos</b>
Café da manhã	22 alunos
Lanche da manhã, intervalo	23 alunos
Almoço	20 alunos
Lanche da tarde, intervalo	12 alunos
Janta	15 alunos
Lanche da noite	22 alunos
Fazem todas as refeições na UFCG	5 alunos

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

Diante dos dados acima, o tempo médio para realização das refeições foi de 5 minutos à 1 hora por refeição, em relação aos gastos obtemos uma média de R\$ 2,00 a R\$ 20,00 diários. Quanto aos alimentos mais consumidos observamos que no café da manhã e lanches há mais consumo de: Café, pastel, coxinha e hambúrguer; no almoço: prato feito, hambúrguer, salgados e suco; e no jantar: prato feito, salgados e café. No entanto, Nogueira (2008) defende que a educação alimentar corrige esses desvios nutricionais praticados durante o cotidiano e que essa pode ser uma via de mudanças comportamentais e melhorias na saúde.

Levando-se em consideração o fluxo de vezes em que os estudantes se alimentam, e conforme apresentado nos dados acima, em que percebemos que alimentos gordurosos como frituras (pastel, salgado e coxinha) são consumidos frequentemente, inclusive substituindo refeições fundamentais para o equilíbrio nutricional como o almoço e a janta, caracterizando um fator preocupante quando pensamos em promoção da saúde. No caso de estudantes universitários, é interessante observar que, apesar da escolaridade, esse grupo é apontado por apresentar elevada prevalência expressivas de sobrepeso e obesidade, comumente no Brasil (VIEIRA *et al.*; 2017).

Este é uma atitude preocupante, ao substituir uma refeição principal por alimentos gordurosos. Neste contexto, Nogueira (2008, p.75) afirma que “dietas hipercalóricas, ricas em gorduras e açúcares, mais econômicas, conduzem à obesidade e à doença, em oposição ao efeito protetor da ingestão de legumes e frutos frescos, geralmente mais dispendiosos”. Comprovadamente que o valor financeiro do alimento pode ser um indício para o surgimento de um problema de saúde.

O questionamento que emerge ao analisarmos tais dados é: Qual o tipo de alimento seria ingerido pelo indivíduo se acaso o mesmo estivesse em casa? Então, questionou-se aos participantes sobre quais são as refeições que os mesmos fazem normalmente em suas residências no cotidiano ou em período de férias? Para que assim, possa ser construído um referencial que sirva de paralelo comparativo das duas situações (quadro 7).

**Quadro 7: Refeições período de férias**

<b>Refeições em casa</b>	<b>Número de alunos</b>	<b>Alimentos mais consumidos</b>	<b>Tempo médio</b>
Todas as refeições	40 alunos	Frutas, salada, feijão, arroz, macarrão, carnes variadas, raízes, pão e sopa.	30min a 1h
Três principais refeições: café da manhã, almoço e janta.	15 alunos	Frutas, salada, feijão, arroz, macarrão, carnes variadas, raízes, pão e sopa.	30min a 1h

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

Com os dados coletados pode ser observado que quando os participantes estão em sua residência, o tipo de alimento ingerido por eles é bem diferente daqueles que eles consomem enquanto estão nas lanchonetes da universidade. Percebe-se que há uma maior variação de grupos alimentícios para serem ingeridos, considerados como alimentos saudáveis, ricos em substâncias necessárias ao corpo humano, como frutas, saladas, grãos, carnes, entre outros. A maioria dos participantes realizam mais de três refeições diárias, aproximadamente 72,7%, enquanto que 27,3% declararam que no cotidiano de suas residências são realizadas apenas as três principais refeições.

Partindo deste pressuposto e corroborando com este dado, está Cordeiro e Freitas (2016, p.540) que em sua pesquisa sobre a prevalência do sobrepeso no Amazonas afirmam que “o padrão alimentar decorrente do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados contribui positivamente para a manutenção do índice de massa corporal dentro dos limites da normalidade”. Tendo em vista que a alimentação e a nutrição adequadas constituem-se como requisito básico na promoção da saúde.

Outro dado bastante relevante é o tempo médio que gastam cotidianamente para realizar suas refeições em seus lares e esse tempo é fundamental para a promoção da saúde. Sendo o oposto do que é vivenciado enquanto estão nas lanchonetes da universidade. Em casa, os dois grupos relataram que passam entre 30 minutos e uma hora se alimentando, enquanto que na universidade o tempo médio das refeições caem significativamente para minutos, em algumas situações, nem se sentam para alimentar-se, compram e saem comendo, em busca de cumprir o próximo compromisso, interferindo brutalmente na qualidade de vida, o que leva a obesidade ou ao sobrepeso.

Como consequência, e sabendo a responsabilidade da Instituição de ensino superior acerca do bem estar de seus frequentadores, assim como também de programas e ações que vislumbrem a promoção da saúde. Nesta perspectiva foi construído o quadro 8, que buscou identificar o conhecimento dos participantes da pesquisa com relação a ações desenvolvidas pela UFCG, que promovessem a conscientização da prática da boa alimentação e de hábitos saudáveis.

**Quadro 8: Conhecimento acerca de ações da UFCG sobre alimentação ou hábitos saudáveis**

<b>Conhece ou ouviu falar</b>	<b>Número de alunos</b>	<b>Relato</b>
SIM	4 alunos	Relacionado apenas ao RU e seu funcionamento; Auxílio refeição estudantil; Tema do TCC de uma aluna de administração sobre o RU.
NÃO	51 alunos	Nunca ouviu falar, esse há não tem conhecimento; Gostou do tema para pensar melhor sobre seus hábitos alimentares enquanto estudante.

Fonte: Dados da pesquisa (2019)

Dentre todas as informações que foram construídas a partir do questionário aplicado, esse foi o resultado mais preocupante pois 92,7% dos participantes relataram desconhecer qualquer ação ou programa por parte da universidade que incentive a promoção à saúde, alegando que nunca tiveram contato com nenhum programa em defesa da boa alimentação e dos benefícios adquiridos com esta prática.

Não obstante, dos 7,3% que afirmaram o contato ou conhecimento do incentivo partindo da UFCG, alguns relataram as informações oferecidas no Restaurante Universitário (RU), devido o cardápio ser desenvolvido por um nutricionista, porém ainda foi citada o auxílio refeição estudantil e um participante pontuou que as informações sobre alimentação saudável que teve acesso na universidade, partiu da defesa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) ministrada por uma aluna da instituição.

A inserção de ações acerca da alimentação saudável traz para a sociedade a possibilidade de evolução e promoção da saúde em si. Conforme defendido por Alves e Boog (2007) quando afirmam que

Na perspectiva nutricional avalia-se o quê e quanto se consome como um dos determinantes responsáveis pela construção social do processo saúde-doença. A perspectiva educacional representa a possibilidade de construção de práticas alimentares saudáveis por intermédio de ações sistematizadas que contemplam o caráter multidimensional da alimentação no planejamento de ações nessa área, tanto no âmbito das políticas públicas, como para ações de assistência, promoção da saúde e educação em saúde. (2007, p.198)

Para Nogueira (2008, p.72) é de fundamental importância “promover a saúde individual pela promoção de estilos de vida mais saudáveis implica que, simultaneamente, se melhore o ambiente local, tornando-o também mais saudável”. Assim, quando existem ações que divulguem tais práticas, promove-se a conscientização e harmonização ambiental.

Não houve nenhuma menção direta de programa ou ação partindo da universidade. No entanto, não é objetivo deste estudo apontar erros, falhas ou qualquer tipo de negligência, mas registrar que mesmo a universidade tenha tais ações ou programas de promoção à saúde, essas informações não estão chegando até os universitários, que devido as diversas atribuições, as quais são responsáveis, do dia a dia e da falta de tempo (ou talvez dinheiro) são submetidos à refeições rápidas e com baixo teor nutricional.

Amorim (2018) realizou breve estudo e elaborou uma cartilha buscando sanar os problemas que continuaram ocorrendo em 2019 no qual é possível usar estratégias que facilitem alimentação saudável no cotidiano acadêmico, sendo assim segue a relação de algumas sugestões para ter uma alimentação saudável na universidade – UFCG.

- a) Consumir produtos orgânicos na feirinha da própria instituição;
- b) Ter sempre na mochila uma fruta, para lanchar ao invés de consumir hambúrguer, salgados [bolos, e etc.;

c) Pesquisar os alimentos mais produzidos em seu município e os adicionar 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) Consumir uma salada verde e/ou de frutas 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 o consumo de alimentos ricos em sódio, por isso, fique atento nas embalagens dos alimentos. Normalmente, os alimentos industrializados são ricos em sódio.

É sempre bom lembrar que a 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.

Com base na pesquisa feita através da aplicação dos formulários aos graduandos do curso de Geografia, a maioria consome: salgados, hambúrguer e café. Estes se fazem presente em todas as refeições realizadas na universidade, por serem 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 sanduíche natural, embora que em pequena escala, e guardados de forma mais reservada, dificultando até a visualização do aluno consumidor.

Ao se fazer presente em frente aos estabelecimentos aqui citados, o que conseguimos observar em abundância são produtos que satisfazem a fome momentaneamente, pois ao nosso olhar são práticos, rápidos, e com preços acessíveis, mas que na verdade não nutre nosso organismo. Assim, nos deixando propícios a adquirir doenças com mais frequência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término desta investigação acadêmica em que objetivou demonstrar os hábitos alimentares dos graduandos do curso de licenciatura em Geografia da UFCG, considera-se que foi de primordial relevância ter a ciência do cotidiano, compromissos e hábitos dos participantes, pois tais informações serviram para entender o perfil dos mesmos e como se desenha o espaço geográfico no tocante à promoção da saúde.

Diante da vida acadêmica bastante atribulada, grande parte das pessoas acabam não dando a devida importância à alimentação saudável, lembrando do assunto apenas quando surge algum tipo de doença, quando são obrigadas a fazer uma dieta mais específica e muitas vezes restrita.

Faz parte da rotina de muitos universitários pular refeições importantes, consumir alimentos ricos em gorduras ou industrializados, dentre outras atitudes, que por consequência diminuem a disponibilidade de nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, resultando no desenvolvimento de alguma enfermidade a exemplo da obesidade e do sobrepeso.

Logo se almeja como resultado para solucionar esta problemática, a conscientização desses alunos quanto aos hábitos que possuem ou que desenvolveram depois de ingressar em um curso de graduação. A mudança de hábito se faz necessária para que obtenham uma melhor qualidade de vida, adquirida a partir de uma alimentação mais saudável, principalmente dentro da instituição de ensino superior, a qual frequentam. E de acordo com estes, atenuar de forma significativa o surgimento de doenças causadas por maus hábitos alimentares.

Por fim, pode ser reconhecida a importância acadêmica deste estudo por promover o debate sobre a vida universitária de um grupo específico de alunos, mas que representam todos aqueles que frequentam algum curso na UFCG. Porém, iniciar este debate pode instigar outras pesquisas que ampliem o foco da temática, pois há muito o que se explorar, quando o assunto é promoção à saúde, principalmente por discorrer de morbidades tão presentes no cotidiano de estudantes como é o caso da obesidade e do sobrepeso.

Entre as questões relacionadas a pesquisas futuras estão a questão de pedir a informação de peso e altura, perguntar se já teve algum diagnóstico relacionado à pressão alta, alta de glicemia, sobrepeso ou diabetes. Também se entendeu como importante para pesquisas futuras perguntar a renda que este estudante dispõe, para entender que porcentagem dessa renda é destinada a alimentação. Quais seus gostos alimentares, como esses estudantes visualizam essa paisagem da praça da alimentação, pedindo até mesmo que façam registros fotográficos e

descrevam as fotos registradas, entender se determinado gênero ou faixa etária cuida melhor da alimentação. No que diz respeito às lanchonetes, saber qual o cardápio oferecido e a localização desses alimentos, até que ponto são respeitados os hábitos de higiene nesse tipo de comércio. Incluir informações sobre a alimentação no Restaurante Universitário e aprofundar mais os temas “Educação em Saúde” e “Promoção da Saúde”.

## REFERÊNCIAS

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F.; Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista Saúde Pública**. v.41, n.2, São Paulo-SP, Abr. p.197-204, 2007,. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lang=pt)> Acesso em 12 de jul. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde**. Departamento de Gestão e da Regulação do Trabalho em Saúde. Câmara de Regulação do Trabalho em Saúde. Brasília: MS; 2006.

\_\_\_\_\_. Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil) **Manual técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar / 3.ed. ver e atual.** – Rio de Janeiro: ANS, 2009, 244 p. Disponível em: <[https://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais\\_para\\_pesquisa/Materiais\\_por\\_assunto/ProdEditorialANS\\_Manual\\_Tecnico\\_de\\_Promocao\\_da\\_saude\\_no\\_setor\\_de\\_SS.pdf](https://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/ProdEditorialANS_Manual_Tecnico_de_Promocao_da_saude_no_setor_de_SS.pdf)> Acesso em 20 de mai. 2020

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde (MS). **Política Nacional de Promoção da Saúde: Portaria n° 2.446**, de 11 de Novembro de 2014. Brasília: MS, 2014. Disponível em: <[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446\\_11\\_11\\_2014.html](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html)> Acesso em 15 de Abr. 2020

CARLOS, A. F. A.; **O lugar no/do mundo**. São Paulo: Labur Edições, 2007

CARLOTTO, I. N.; **Percepções de professores universitários sobre a promoção da saúde e sustentabilidade: uma proposta de investigação fundamentada nos referenciais das Universidades Promotoras da Saúde (UPS) / Organização Mundial da Saúde (OMS)**. (Tese de doutorado em Ecologia e Saúde Ambiental) Universidade Fernando Pessoa. Porto – Portugal, 2019

CONASS; **Conselho Nacional de Secretários de Saúde**. Promoção da Saúde: Propostas do Conselho Nacional de Secretários de Saúde para sua efetivação como política pública no Brasil. 2016. Disponível em: <<https://www.conass.org.br/promocao-da-saude/#:~:text=A%20sa%C3%BAde%20%C3%A9%20elemento%20central,favorecer%20quanto%20prejudicar%20a%20sa%C3%BAde.>> Acesso em 01 de out. 2020

CONCEIÇÃO, G. A.; Identidade cultural e o sentimento de pertencimento. UNIVATES. In.: **Signos**, Lajeado, ano 39, n. 1, p. 104-125, 2018. ISSN 1983-0378 Disponível em: <<http://univates.br/revistas/index.php/signos/article/view/1846/1346>> Acesso em 15 de Out, 2020

CORDEIRO, J. Y. F.; FREITAS, S. R. S.; Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em uma população urbana do interior do Amazonas, Brasil. In: **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, 29(4): 533-543, out./dez., 2016

CREN – Conselho de Recuperação e Educação Nutricional. **Relatório Anual 2016**. Jul. 2017, 44p. Disponível em: <[https://www.cren.org.br/relatorios/relatorio\\_2016\\_v2\\_web.pdf](https://www.cren.org.br/relatorios/relatorio_2016_v2_web.pdf)> Acesso em 20 de jun. 2020

FALKENBERG, M. B.; MENDES, T. de P. L.; MORAES, E. P. de; SOUZA, E. M. de; Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.19, n.3, Rio de Janeiro-RJ, Mar. 2014 Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/rsp/1998.v32n4/299-316/pt/>> Acesso em 13 de mar, 2020

GIL, A. C.; **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010

HIRAO, H.; GOMES, M. de F. V. B.; PEREIRA, M. P. B.; Paisagem: diferentes olhares sobre o espaço geográfico. **Revista Formação**. n.13, p.109-124, 2006. Disponível em: <<https://revista.fct.unesp.br/index.php/formacao/article/view/838>> acesso em 15 de set. 2020

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **IBGE: obesidade mais do que dobra na população com mais de 20 anos**: resultados são da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/ibge-obesidade-mais-do-que-dobra-na-populacao-com-mais-de-20-anos>> Acesso em 10 de out. 2020

LAURELL, A. C. A saúde-doença como processo social. In: NUNES, E. D. (org.) **Medicina social**: aspectos históricos e teóricos. São Paulo: Global, 1983. p. 133-158.

LIPP, M. E. N.; **O percurso do stress suas etapas**. IPCS - Instituto de Psicologia e Controle do Stress, 2013

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L.; **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Tradução da 13<sup>o</sup> edição, Saunders Elsevier: 2012, 2753p.

MENDES, R.; FERNANDEZ, J. C. A.; SACARDO, D. P.; Promoção da saúde e participação: abordagens e indagações. **Saúde debate**. v.40, n.108 Rio de Janeiro-RJ, Jan./Mar. 2016 Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-11042016000100190](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042016000100190)> Acesso em 28 de mar. 2020

Mini Aurélio: dicionário da língua portuguesa. 6<sup>a</sup> ed. Curitiba: Positivo; 2008

NOGUEIRA, H.; Saúde d(nos) lugares. In: **Os lugares e a saúde**. Editora IU, Coimbra, 2008, p. 69-78

OLIVEIRA, A. J.; TRIGO, Á. A.; FERRO, L. R. M.; REZENDE, M. M.; Programa universidades promotoras de saúde como proposta de promoção de saúde dentro das universidades. **Revista AMAzônica**, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq/EDUA. Ano 12, Vol XXIV, Número 2, jul-dez, 2019, Pág. 383-400 Disponível em: <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/6763>> Acesso em 28 de out. 2020

OTTAWA; CARTA de Ottawa, 1986. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf)>. Acesso em: 15 de mar. 2020

PAIVA, A. D. F. da S.; **Rede de comércio de plantas medicinais em Campina Grande-PB**: pistas para a determinação social do processo saúde doença. Monografia (Licenciatura em Geografia) – Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Humanidades, 2018, 66f.

PEREIRA, M. P.B.; Conhecimento geográfico para a promoção da saúde. **HYGEIA, Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v.6, n.10, p.77 - 88, jun/2010. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/16978>> Acesso em 13 de jul. 2020

PEREIRA, M. P.B.; SOUZA JÚNIOR, X. S. de S. de; Promoção da Saúde e geografia: análise de pesquisas no estado da Paraíba pelo Pró-Saúde GEO. In: **Paraíba: pluralidades e representações geográficas [livro eletrônico]** – 2.ed. – Campina Grande: EDUFPG, 2019, p.151-166

PONTE, M. A. V.; FONSECA, S. C. F.; CARVALHAL, M. I. M. M.; FONSECA, J. J. S. da; Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. v.32, p.1-11, 2019, Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8510>> Acesso em 25 de set. 2020

SAIKI, K.; GODOI, F. B. de; A prática de ensino e o estágio supervisionado. In: PASSINI, E. Y. **Prática de ensino de Geografia e estágio supervisionado**. 2.ed. São Paulo: Contexto, 2010. p.26-31.

SAHR, W. D.; Ação e Espaço Mundos - a concretização de espacialidade na geografia cultural. In: SERPA, Â. **Espaços Culturais: vivências, imaginações e representações**. São Paulo: Edufba, 2008. p. 37-57

SANTOS, M.; **Pensando o espaço do homem**. 4. ed. São Paulo: Hucitec, 1997

SILVA, L. M. da; PEREIRA, M. P. B.; Municípios turísticos da Paraíba que mais promovem a saúde. In: **Perspectivas geográficas da saúde humana** – Campina Grande: EDUFPG, 29-56, 2018. 167p.

SOARES, F. J.; **A construção de identidades culturais no estágio curricular supervisionado em Geografia I**. Universidade Estadual de Campinas, 2019 Disponível em: <<https://ocs.ige.unicamp.br/ojs/anais14enpeg/article/view/2918>> Acesso em 10 de out. de 2020

TUAN, Y.F.; **Espaço e lugar: a perspectiva da experiência**. Tradução: Lívia de Oliveira. Londrina: Eduel, 2013

VIEIRA, E. E. S.; NOBRE, R. de S.; ULBRICH, A. Z.; CARVALHO, G. C. N.; CORTEZ, R. M. A.; SILVA, A. R. V. da; Sobrepeso e obesidade: associação com o nível socioeconômico de universitários. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**. Recife, v.11, p.3807-12, out/2017. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-33053>> Acesso em 15 de Jun. 2020

## APÊNDICE

A. Cartilha: “Hábitos alimentares dos graduandos do curso de Geografia na UFCG

## Apêndice A:



Universidade Federal  
de Campina Grande

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA  
GRANDE

CENTRO DE HUMANIDADES

UNIDADE ACADÊMICA DE GEOGRAFIA

CURSO DE GEOGRAFIA

TEMA: EDUCAÇÃO EM SAÚDE

**TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARES DOS  
GRADUANDOS DO CURSO DE GEOGRAFIA  
NA UFCG**

DISCENTE: NOEMIA MANAIDY DA SILVA  
AMORIM

PRF. ORIENTADORA: Dra. MARTHA PRISCILA  
BEZERRA PEREIRA

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 comerciais que a universidade dispõe, os quais oportunizam alimentos que deveriam ter baixo ou nenhum consumo, como por exemplo, alimentos ricos em gorduras, açúcares, 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.



### ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS PELOS GRADUANDOS DE GEOGRAFIA NA UFCG

Com base em uma amostra de 16 universitários graduandos do curso de Licenciatura em Geografia, os principais alimentos consumidos dentro da instituição por estes são:

Hambúrguer

Salgados ( pastel/coxinha/ mini pizza)

Bolo

Suco

\*Todos comprados dentro da instituição de ensino

#### **E o que esse consumo pode causar?**

**Coloque sua saúde sempre em primeiro lugar!**



### DOENÇAS MAIS COMUNS CAUSADAS POR MAUS HÁBITOS ALIMENTARES

Com a vida bastante atribulada, grande parte das pessoas acabam não dando a devida importância à alimentação saudável, 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. Veja a seguir algumas doenças causadas em decorrência de uma alimentação inadequada:

● **Obesidade:** doença caracterizada pelo acúmulo excessivo 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.



## Apêndice A (cont.)

**● 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.



COMO ESTÁ SEU CORPO?

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.

**ALIMENTOS MAIS PRODUZIDOS NO ESTADO DA PARAÍBA**



A agricultura baseia-se em especial:

Cana – de – açúcar/ umbu
Abacaxi / Banana
Laranja / Manga
Caju / Graviola
Mandioca / Acerola
Milho/Tamarindo
Feijão

Fonte: paraibatotal.com.br

Além disto, atualmente o Estado mostra-se abranger cada vez mais a produção orgânica, permitindo assim, facilidade em encontrar produtos mais naturais.

**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.



**SUGESTÕES PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE -UFCG**



A UFCG- Universidade Federal de Campina Grande dispõe de uma feira de produtos orgânicos toda quarta-feira pela manhã, a qual é montada próximo ao portão de entrada da instituição e estendendo-se até o bloco BC.

Oferecendo produtos naturais e de qualidade, os feirantes que vem dos municípios vizinhos, oferecem fácil acesso aos graduandos para adquirir alimentos que auxiliem a mudar sua alimentação, tornando-a mais saudável.

**Vamos as sugestões!**



- 1- Consumir produtos orgânicos adquiridos na feirinha da própria instituição;
- 2- Ter sempre na mochila uma fruta, para lanchar ao invés de consumir hambúrguer, salgados, bolos, etc.;
- 3- Pesquisar os alimentos mais produzidos em seu município e integrá-los em seu cardápio;
- 4- Dar preferência a sucos naturais, ao invés de consumir refrigerantes, e sucos já prontos e engarrafados;

- 5- Se possível levar uma marmita pronta de casa, para consumo na hora do almoço e/ou janta;
- 6- Fazer uma salada verde e/ou de frutas para consumir ao menos três vezes na semana.
- 7- Não consumir refrigerante pela manhã;
- 8- Evitar comer muito doce;
- 9- Ingerir muita água, principalmente, nos dias mais quentes;
- 10- Dê prioridade aos alimentos naturais;
- 11 - 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.

**Resumindo...**

Sempre que precisar recorrer aos estabelecimentos da universidade procure consumir os alimentos que possuem menos gorduras, açúcares, conservantes e massa.

Escolha por exemplo:

- Salada de fruta;
- Sanduíche Natural;
- Suco Natural;
- Barra de cereal.



## Apêndice A (fim)

**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.

[www.maisequilibrio.com.br/nutricao/doencas-causadas-pela-ma-alimentacao-767.html](http://www.maisequilibrio.com.br/nutricao/doencas-causadas-pela-ma-alimentacao-767.html) - Acessado em 10/11/18

<https://www.tuasaude.com> – Acessado em 10/12/18

<https://www.portalodia.com> – Acessado em 10/12/18