

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO NA SAÚDE
Mestrado Profissional em Ensino na Saúde

Fabiana Hitomi Tanabe

Promoção da Autorregulação e da Educação Alimentar e
Nutricional entre Estudantes Universitários em uma IES no Sul
do Brasil

Porto Alegre
2022

Fabiana Hitomi Tanabe

Promoção da Autorregulação e da Educação Alimentar e
Nutricional entre Estudantes Universitários em uma IES no Sul
do Brasil

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestra em Ensino na Saúde.

Orientadora: Profa. Dra. Cleidilene Ramos Magalhães

Coorientadores:

Prof. Dr. Alexandre do Nascimento Almeida

Profa. Dra. Fúlvia da Silva Spohr

Porto Alegre

2022

Catálogo na Publicação

Tanabe, Fabiana Hitomi

Promoção da Autorregulação e da Educação Alimentar e Nutricional entre Estudantes Universitários em uma IES no Sul do Brasil / Fabiana Hitomi Tanabe. -- 2021.

101 p. : il., tab. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde, 2021.

Orientador(a): Cleidilene Ramos Magalhães ;
coorientador(a): Alexandre do Nascimento Almeida, Fulvia da Silva Spohr.

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Autorregulação em Saúde. 3. Universidade Promotora de Saúde. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

FOLHA DE APROVAÇÃO

Fabiana Hitomi Tanabe

Promoção da Autorregulação e da Educação Alimentar e Nutricional entre Estudantes Universitários em uma IES no Sul do Brasil

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestra em Ensino na Saúde.

Profa. Dra. Kátia Regina Xavier da Silva (Colégio Pedro II)

Profa. Dra. Manuela Mika Jomori (Universidade Federal de Santa Catarina)

Profa. Dra. Márcia Rosa da Costa (PPGENSAU – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre)

“O destino das nações depende da maneira como elas se alimentam.”

(Brillat-Savarin)

“O desejo profundo da humanidade pelo conhecimento é justificativa suficiente para
nossa busca contínua.”

(Stephen Hawking)

*A todos que lutam por uma universidade
pública de qualidade, inclusiva e transformadora!*

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, à universidade pública e de qualidade, que tanto fez e ainda faz por mim e por milhões de brasileiros. Além de ser local de pesquisa do presente trabalho, é o lugar de ensino e aprendizagem para mim e para os participantes da pesquisa, e também o meu lugar de atuação profissional;

Agradeço, também, aos meus pais e a minha família, por sempre acreditarem em mim e na educação como forma de enfrentamento e reconhecimento das possibilidades de mudanças;

Agradecimento especial à minha orientadora, Profa. Cleidilene Ramos Magalhães, por acreditar no meu potencial e me incentivar a explorar o mundo cheio de possibilidades da aprendizagem autorregulada;

Também agradeço aos meus coorientadores Prof. Alexandre do Nascimento Almeida, pelas suas contribuições sempre muito pertinentes, pautadas na ética, na inclusão e no bom uso da língua portuguesa; à Profa. Fúlvia da Silva Spohr, por me acompanhar no momento crítico da geração dos dados e pelas contribuições também muito pertinentes sobre autorregulação;

Às equipes do Núcleo de Assistência ao Aluno, do Campus Litoral Norte, e da Divisão de Alimentação, da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis, dois setores nos quais atuei e atuo na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, por compreenderem e apoiarem a necessidade do mestrado na minha vida e na minha atuação profissional;

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde, da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, pela oportunidade de concretizar esse passo tão importante na minha vida e trajetória acadêmica. Agradeço também aos professores do PPGEnSau, sempre tão empenhados em compartilhar conhecimentos riquíssimos. Um agradecimento aos meus colegas do mestrado, em especial para as três enfermeiras que me deram o privilégio da sua amizade, Camila Preve, Charel Neves e Fernanda Jacques. O que o mestrado uniu a vida não separa!

Agradeço aos meus amigos que, pacientemente, ouviram meus relatos sobre o mestrado, que entenderam minhas mudanças de humor conforme o andamento do trabalho e que até me ajudaram em questões mais técnicas, as quais trouxeram contribuições para o resultado final do trabalho. Kamila, Cris, Dani, vocês foram meus

presentes no Campus Litoral Norte. Cris e Anita, agradeço pela nossa linda amizade, do Japão para a vida! Às gurias do Grupo Shinsei, aos amigos do Festival do Japão RS, muito obrigada! Em um momento de tantas incertezas, saber com quem podemos contar faz toda a diferença!

Um agradecimento especial aos estudantes participantes do grupo focal. Vocês foram essenciais para esse trabalho, e espero que ele traga contribuições para a vida de vocês.

Agradeço, também, ao incrível time de especialistas que avaliaram nosso produto educacional. Todos encontraram um tempinho para colaborar conosco, e não tenho palavras para agradecer. Vocês são inspiração!

Ao grupo BTS pela incrível motivação proporcionada pelas suas músicas! Sem vocês, metade desse trabalho não seria possível. Da análise temática à redação final da dissertação, vocês foram a minha companhia mais assídua e motivadora nesses meses pandêmicos de Covid-19! Muito obrigada e continuem brilhando!

Obrigada a todas e todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização desse trabalho.

RESUMO

Introdução: As doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs) são responsáveis pela maioria das causas de morte no mundo, e a alimentação inadequada é um dos seus fatores de risco modificáveis. Ações voltadas a esse tema nas universidades, a partir do viés da autorregulação em saúde, poderiam diminuir os casos de DCNTs além de também servir de modelo a outros setores da sociedade. **Objetivo:** Elaborar uma proposta de promoção da autorregulação em saúde e de práticas de alimentação saudável para estudantes universitários, com base na Teoria Social Cognitiva e no novo Guia Alimentar para a População Brasileira. **Métodos:** Estudo de abordagem qualitativa, com mapeamento a partir do campo, com elaboração e avaliação de produto educacional interativo, o qual foi desenvolvido durante o presente curso de mestrado profissional. O estudo passou por três fases, as quais foram: 1) grupo focal com estudantes universitários residentes em moradia estudantil, e posterior análise temática dos dados gerados; 2) elaboração do produto educacional com base nos temas gerados pelo grupo focal e convergência teórica com a autorregulação em saúde e alimentação saudável e 3) avaliação do produto educacional por pareceristas especialistas em educação, autorregulação e nutrição. **Resultados:** Observou-se que a alimentação de todos os estudantes participantes da pesquisa sofreu impactos após o ingresso na universidade. A análise temática do grupo focal constatou dois grandes temas, “Eu Individual” e “Eu Social”, e respectivos subtemas. A elaboração do produto educacional resultou na criação de um livro interativo, o qual foi avaliado por quatro especialistas na área da educação, autorregulação e nutrição. Os avaliadores identificaram oportunidades de melhorias no produto educacional, tais como adaptações na linguagem e no conteúdo do livro, que repercutiram para organização de uma proposta mais dialógica e voltada ao contexto dos estudantes. **Conclusão:** O presente trabalho desenvolveu um livro interativo baseado no conceito de autorregulação, presente na abordagem da Teoria Social Cognitiva, com foco na saúde alimentar, embasado no Guia Alimentar para a População Brasileira. Espera-se que o livro, o qual será disponibilizado gratuitamente para o público interessado, possa contribuir para a promoção de estratégias autorregulatórias alimentares, repercutindo na saúde de estudantes universitários.

Palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional, Autorregulação em Saúde, Universidade Promotora de Saúde.

ABSTRACT

Background: Non-communicable diseases (NCD) are the major cause of deaths worldwide, and dietary factors are one of the changeable risk factors. Actions on this theme in universities, from the perspective of self-regulation on health, could reduce the cases of NCDs and also serve as a model for other sectors of society. **Objective:** Develop a proposal to promote self-regulation in health and healthy eating practices for university students, based on Social Cognitive Theory and the new Food Guideline for the Brazilian Population. **Methods:** Qualitative approach study, with the mapping from the field, and elaboration and evaluation of an interactive educational product, developed during the present master's course. This study went through three phases: 1) focus group with university students residing in student housing, and subsequent thematic analysis of the generated data; 2) elaboration of the educational product based on the data generated by the focus group and theoretical convergence with self-regulation in health and healthy eating; and 3) evaluation of the interactive book by expert reviewers in self-regulation or nutrition. **Results:** The eating practices of all students participating in this research were impacted after entering the university. The thematic analysis of the focus group identified two major themes, "Individual Self" and "Social Self", with respective subthemes. The elaboration of the educational product resulted in an educational product, which was evaluated by four referees. The evaluators identified opportunities for improvements in the educational product, such as on language and the content of the book. **Conclusions:** The present research developed an interactive book based on the concept of self-regulation, from the Social Cognitive Theory perspective, focusing on food health, based on the Food Guide for the Brazilian Population. It is hoped that this book, which will be made available free of charge to the interested public, can contribute to the promotion of self-regulatory strategies for eating practices, in order to promote the health of university students.

Key-words: Nutrition Education; Self-Regulation in Health; Health Promoting University.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Trecho de transcrição com códigos iniciais	45
Figura 2: Fluxograma do processo da análise temática.	47
Figura 3: Mapa temático final, com temas e subtemas	48
Figura 4: Capa do produto educacional	52
Figura 5: Página inicial do mês de abril	54
Figura 6: Organização no formato de agenda	57
Figura 7: Página inicial de janeiro pré-avaliação	62
Figura 8: Página inicial de janeiro pós-avaliação	62

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Codificação na análise temática

49

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAISAN - CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

CEFAV - CASA DO ESTUDANTE DAS FACULDADES DE AGRONOMIA E VETERINÁRIA

CEU – CASA DO ESTUDANTE DA UFRGS

CEP – COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

CNS – CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE

CONEP - COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA

COVID-19 – DOENÇA DO CORONAVÍRUS DE 2019

DCNT - DOENÇA CRÔNICA NÃO TRANSMISSÍVEL

EAN - EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

ENEM – EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO

FAO - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA

FONAPRACE – FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

IES - INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

IFES – INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO SUPERIOR

LDB - LEI DE DIRETRIZES E BASES

NAN - NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL

ODS - OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE

PNAES - PROGRAMA NACIONAL DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

PRAE – PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

REUNI - PROGRAMA DE APOIO AO PLANO DE REESTRUTURAÇÃO E EXPANSÃO DAS UNIVERSIDADES FEDERAIS

RIUPS - REDE IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE

RU - RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

SISU - SISTEMA INTEGRADO DE SELEÇÃO UNIFICADO

SUS - SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

TSC - TEORIA SOCIAL COGNITIVA

TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UFCSPA - UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

UFES - UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

UFRGS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

UNB - UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

UNE – UNIÃO NACIONAL DE ESTUDANTES

UPS - UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	15
1.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	15
1.2. JUSTIFICATIVA	19
2. OBJETIVOS	20
2.1. OBJETIVO GERAL.....	20
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
3. REFERENCIAL TEÓRICO	21
3.1. AUTORREGULAÇÃO EM SAÚDE E ALIMENTAÇÃO	21
3.2. ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL NO BRASIL: UM PANORAMA GERAL.....	24
3.3. UNIVERSIDADE COMO LOCAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ALIMENTAR.....	30
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	35
4.1. DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	35
4.2. CARACTERIZAÇÃO DO CENÁRIO DA PESQUISA	35
4.3. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO E DA AMOSTRA	36
4.4. ANÁLISE DE DADOS	39
4.5. ELABORAÇÃO DO PRODUTO	41
4.6. AVALIAÇÃO DO PRODUTO.....	42
4.7. ASPECTOS ÉTICOS	43
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	44
5.1. SOBRE O GRUPO FOCAL E ANÁLISE TEMÁTICA	44
5.2. ASPECTOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO DOS UNIVERSITÁRIOS	49
5.3. SOBRE A ELABORAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL.....	51
5.4. SOBRE A AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL	55
5.4.1. Quanto à apresentação do produto educacional	55
5.4.2. Quanto à forma do produto educacional.....	57

5.4.3. Quanto ao conteúdo do produto educacional	59
5.4.4. Considerações gerais sobre o produto educacional avaliado:.....	61
5.5. SOBRE A REVISÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL APÓS AS AVALIAÇÕES POR PARECERISTAS.....	62
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	66
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
APÊNDICE A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (grupo focal).....	74
APÊNDICE B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	76
(especialistas técnicos)	76
APÊNDICE C: Roteiro para grupo focal sobre autorregulação e práticas alimentares	78
APÊNDICE D: Formulário de avaliação do produto educacional.....	79
ANEXO 1: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	80

1. INTRODUÇÃO

1.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PESQUISA

Este trabalho situa-se como um marco de minha trajetória universitária e profissional, bem como do amadurecimento de questões pensadas ao longo desses anos. Também se situa como um espaço de escuta de muitos estudantes, os quais, por diversos motivos, não sabem a quem recorrer durante sua vivência na universidade. Por último, espero que o conteúdo produzido no contexto do mestrado profissional possa ser aprofundado e muito utilizado por colegas de atuação, gestores educacionais, equipes de suporte ao estudante universitário, conhecidos e desconhecidos.

Desde que escolhi fazer o curso de Nutrição, minha principal indagação tem sido compreender as práticas e as escolhas alimentares das pessoas. Acredito que, tendo essa compreensão, podemos conhecer melhor os indivíduos a quem propomos eventuais intervenções no manejo da alimentação e, conseqüentemente, em sua nutrição e saúde.

Durante minha trajetória profissional, tive duas oportunidades de realizar intercâmbio técnico no Japão, país de origem da minha família. Em 2011, meu estágio profissional foi em um hospital, onde pude acompanhar o serviço de nutrição e dietética e entender a importância da cultura alimentar naquele país. Em 2017, em minha segunda experiência, o intercâmbio foi realizado em uma universidade, sendo possível desenvolver uma pesquisa sobre práticas alimentares de imigrantes brasileiros no Japão.

Os dados gerados nessa ocasião passaram por análise temática durante o presente curso de mestrado e resultaram em um manuscrito a ser submetido para publicação. Essa experiência proporcionou uma aproximação com a questão das práticas alimentares de adultos, ainda que de forma bem localizada, e também familiaridade com o método de análise temática.

Atualmente, trabalho como nutricionista na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), local onde concluí minha graduação em 2011. Desde que assumi meu cargo no Campus Litoral Norte, e, posteriormente, como coordenadora do Núcleo de Assistência ao Aluno, meu trabalho tem sido voltado para a assistência estudantil. Na ocasião em que fui transferida para a Divisão de Alimentação da Pró-

Reitoria de Assuntos Estudantis, em Porto Alegre, novamente o trabalho se alinhava na assistência estudantil.

Cursar o mestrado é um sonho realizado, e este trabalho foi pensado para que se configurasse como uma retribuição tanto à universidade quanto aos estudantes universitários, que tanto favoreceram para meu amadurecimento profissional e pessoal. Juntando tudo isso, conversando e amadurecendo ideias com meus orientadores, nasceu este trabalho.

O presente trabalho trata-se de uma continuidade do trabalho da nutricionista Marina Carvalho Berbigier, também servidora da UFRGS e minha antecessora no Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. O trabalho de Berbigier (2017), também realizado em contexto universitário, identificou inadequações de estado nutricional e do consumo alimentar de estudantes universitários, resultando na proposição de um setor dentro da UFRGS que trabalhasse com a promoção da saúde alimentar tendo a comunidade de estudantes universitários da instituição como público-alvo (BERBIGIER, 2017).

Esse setor, denominado como Núcleo de Assistência Nutricional (NAN), foi implantado inicialmente em formato piloto em abril de 2018, tendo sido oficialmente integrado ao organograma da universidade em outubro de 2019. O NAN está vinculado à Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis, na Divisão de Alimentação, e atualmente se configura como meu local de trabalho na UFRGS.

O Núcleo trabalha oferecendo atendimento clínico nutricional individualizado, atividades em grupos de educação alimentar e nutricional por meio de ações de extensão, além de produzir materiais informativos de qualidade via publicação de textos em redes sociais. Tais ações buscam, também, sedimentar as múltiplas facetas da Segurança Alimentar e Nutricional, contribuindo para a construção do conceito de Universidades Saudáveis no Brasil e, dessa forma, tentar frear o aparecimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) entre estudantes universitários (BERBIGIER, 2017).

As DCNTs são responsáveis pela maioria das causas de morte no mundo, configurando-se como grandes desafios da saúde pública no cenário atual (OPAS, 2018). Tais desordens, que incluem câncer, diabetes, problemas cardiovasculares e pulmonares, matam mais de 41 milhões de pessoas por ano no mundo, representando

cerca de 70% de todos os óbitos (OPAS, 2018), sendo a alimentação um dos fatores de risco modificáveis para essas enfermidades (FAO; OPAS, 2017).

A fim de contornar tal situação, a Organização Pan-Americana de Saúde, nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), traz em seu texto questões que devem ser melhoradas com relação aos fatores de risco para as DCNTs, os quais estão relacionados ao padrão alimentar atual com baixo consumo de frutas, verduras e leguminosas, e maior consumo de produtos processados e ultraprocessados com alto teor de açúcar, gorduras e sal (FAO; OPAS, 2017). Nesse contexto, o sobrepeso e a obesidade são considerados fatores de risco modificáveis para as DCNTs. No Brasil e no mundo, a prevalência dessas duas desordens metabólicas é cada vez maior (BRASIL, 2011). Atualmente, mais da metade da população brasileira está com sobrepeso e cerca de 20% se encontra com obesidade (FAO; OPAS, 2017).

O crescimento das prevalências de sobrepeso e obesidade são consequências da já conhecida transição nutricional. O Brasil transformou-se de um país com altas taxas de desnutridos em meados de 1970 para um país com metade de sua população com sobrepeso ou obesidade menos de quarenta anos depois (BRASIL, 2013). Diversos fatores estão associados a essa mudança no estado nutricional da população brasileira, e entre elas podem ser citadas as formas de produção, abastecimento e consumo dos alimentos, associadas ao estilo de vida urbano e à inatividade física (BRASIL, 2015; CAISAN, 2014).

Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira é o documento oficial do Brasil que aborda as questões relacionadas à alimentação saudável e adequada, configurando-se como instrumento para ações voltadas à educação alimentar e nutricional no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e também em outros setores. Atividades educativas, dessa forma, podem ter seu conteúdo inspirado no Guia Alimentar, abordando questões, por exemplo, sobre o cuidado na escolha dos itens alimentares e o resgate da alimentação em comensalidade (BRASIL, 2015).

No que tange às transições vividas pelos brasileiros, muitas delas ocorrem no período de ingresso na vida adulta, com uma parcela considerável da população coincidindo essa transição com o ingresso na vida universitária. Esse nicho da população, constituída, em sua maioria, por adultos jovens, com idades entre 18 a 24 anos, seguido de 25 anos ou mais, deparam-se com o desafio de gerenciar pela primeira vez a própria alimentação, além de lidar com a carga de estudos universitários (ALVES; BOOG, 2007; FONAPRACE, 2019). Nesse sentido, os

restaurantes universitários (RUs) mostram-se importantes aliados dessa população, principalmente entre aqueles provenientes de famílias cuja renda per capita é de até um salário mínimo e entre os residentes de moradias estudantis da universidade (FONAPRACE, 2019).

Os RUs disponibilizam, muitas vezes, três refeições por dia aos universitários, a um preço subsidiado, e geralmente estão localizados próximos aos campi, facilitando a logística de seus usuários. Tais ambientes auxiliam na rotina dos estudantes, os quais muitas vezes mostram insucesso com relação à adequação do consumo alimentar longe de suas famílias. As inadequações do estilo de vida dessa população são verificadas pelo baixo consumo de frutas e verduras, e também pela inatividade física (ALVES; BOOG, 2007; PETRIBÚ; CABRAL; ARRUDA, 2009), caracterizando fatores de risco para as DCNTs.

Considerando as transições na vida dos estudantes universitários, autores de diversos países vêm pesquisando o processo de educação alimentar e nutricional a partir da ótica da autorregulação em saúde, indicando resultados relevantes (PODDAR *et al.*, 2012; SCHNOLL; ZIMMERMAN, 2001). Os fundamentos da autorregulação preparam o indivíduo para que ele tenha uma conduta consciente, autorreflexiva e proativa frente a suas atividades. Inicialmente, a proposição teórica da autorregulação foi proposta pelo autor americano Albert Bandura, tendo sido aprofundada por Barry Zimmerman e demais autores no contexto da Teoria Social Cognitiva (TSC) (GANDA; BORUCHOVITCH, 2018).

Um exemplo prático dos efeitos da TSC na vida das pessoas foi verificado em estudo de revisão integrativa que identificou as estratégias mais efetivas em intervenções com estudantes universitários. Entre as abordagens com melhores resultados, aquelas que trabalhavam o desenvolvimento da autoeficácia e da autorregulação por parte dos participantes ganharam destaque (BERBIGIER; MAGALHÃES, 2017). Dessa forma, o presente estudo se situa no contexto da temática de promoção da saúde a partir de práticas alimentares mais saudáveis e pergunta-se, apresentando como questão de pesquisa “Estratégias de autorregulação em saúde, baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira, podem qualificar a alimentação de estudantes universitários?”.

1.2. JUSTIFICATIVA

As condições de saúde de uma população são temas constantes em pesquisas epidemiológicas e de ações governamentais de promoção à saúde. A promoção da saúde e a prevenção de doenças mostram-se como estratégias transversais que objetivam a qualificação da vida das pessoas, ampliando a autonomia e a corresponsabilidade dos indivíduos e das coletividades, inclusive o poder público, para que todos sejam partícipes na proteção e no cuidado com a vida (BRASIL, 2010b).

As universidades podem ser um local promotor de saúde, desde que as questões de promoção à saúde sejam trabalhadas institucionalmente, com ações voltadas a essa temática, e não apenas encontradas no discurso de gestores. Ressalta-se a importância de tais práticas em ambiente universitário a fim de servir como fonte de inspiração para outras instituições e também de modo a incentivar outros setores da sociedade a assumirem a importância da promoção da saúde e de consumo alimentar mais adequado (BERBIGIER, 2017; MELLO; MOYSÉS; MOYSÉS, 2010).

Considerando o perfil de estudantes universitários residentes em moradias cedidas pelas instituições de ensino superior, faz-se necessário promover ações de autocuidado em saúde e, principalmente, em relação ao consumo alimentar nessa população, a fim de promover práticas e hábitos alimentares saudáveis e prevenir o aparecimento precoce de DCNTs, enfermidades altamente incapacitantes. Desta forma, o presente estudo justifica-se como uma oportunidade de preencher essa lacuna no ambiente universitário brasileiro.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Elaborar uma proposta de promoção da autorregulação em saúde e de práticas de alimentação saudável para estudantes universitários, com base na Teoria Social Cognitiva e no novo Guia Alimentar para a População Brasileira.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mapear as práticas de alimentação saudável em estudantes universitários de uma IES do sul do Brasil;
- Elaborar um produto educacional interativo sobre práticas alimentares e hábitos de vida saudável para universitários, com vistas à promoção da autorregulação em saúde;
- Avaliar a qualidade do produto educacional interativo elaborado.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção serão apresentados os conceitos que serão trabalhados ao longo dessa dissertação. Cada um deles receberá uma seção independente para melhor sistematização de conteúdo. No entanto, cabe ressaltar que todos esses assuntos afetam diretamente a vida dos estudantes pesquisados, contribuindo para a complexidade dessa fase.

3.1. AUTORREGULAÇÃO EM SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

O conceito de autorregulação aqui utilizado será o apresentado pela Teoria Social Cognitiva (TSC). Cabe salientar que há outras abordagens com relação ao conceito de autorregulação, tais como aqueles propostos por Schunck (2001) e Perels, Gurtler e Schmitz (2005) (PERELS; GÜRTLER; SCHMITZ, 2005; SCHUNCK, 2001). A TSC vem sendo bastante utilizada nas estratégias de educação em saúde, com resultados muito satisfatórios, embasados na perspectiva do desenvolvimento da autoeficácia e da autorregulação dos indivíduos frente a seus comportamentos mais gerais e aos hábitos de saúde em específico. Em estudo de revisão realizado por Berbigier e Magalhães (2017), as autoras indicam que a maioria dos trabalhos sobre educação alimentar e nutricional em universitários tiveram como base a TSC e a teoria motivacional, apresentando, inclusive, os melhores indicadores/resultados (BERBIGIER; MAGALHÃES, 2017).

Segundo Bandura (2004), as abordagens sociocognitivas focam na demanda de promover o autogerenciamento de hábitos de saúde, os quais mantêm as pessoas saudáveis durante toda a sua vida útil. Ainda de acordo com esse autor, a TSC especifica um conjunto básico de determinantes, o mecanismo pelas quais eles funcionam e as maneiras ideais de traduzir esses conhecimentos em práticas de saúde efetivas. Os determinantes incluem conhecimento sobre os riscos e benefícios para a saúde de diferentes práticas, autoeficácia percebida em que a pessoa pode exercitar o controle sobre seus hábitos de saúde, expectativas de resultado sobre os custos e benefícios esperados para os diferentes hábitos de saúde, as metas de saúde que as pessoas definem para si e os planos concretos e as estratégias para realizá-las, e os facilitadores percebidos e os impedimentos sociais e estruturais às mudanças que eles buscam (BANDURA, 2004).

A autorregulação, no contexto da TSC, seria uma habilidade individual para definir metas específicas e atingíveis, empregar estratégias efetivas para atingir essas

metas, e se automonitorar para avaliar o seu sucesso no atingimento da meta. A autorregulação se divide em três etapas, as quais são: auto-observação, autojulgamento e autorreação (SCHNOLL; ZIMMERMAN, 2001). Além disso, desde o início da TSC, os pesquisadores sociocognitivos enxergam a autorregulação como sendo uma conquista dos processos de socialização das pessoas, uma vez que, para ser alcançada, a autorregulação envolve diversos fatores sociais e também individuais (ZIMMERMAN, 1990).

Bandura (2017) é contra a ideia de que as pessoas são apenas resultados de reações ao seu ambiente; ao contrário, pela ação agêntica, elas são capazes de desenvolver meios de adaptação a diferentes tipos de ambientes físicos, geográficos, sociais, e muitas vezes, vencendo suas limitações biológicas. O funcionamento humano, dessa forma, sofre influências da tríade de determinantes comportamentais-ambientais-pessoais (BANDURA, 2017b). As práticas autorregulatórias permitem às pessoas direcionar suas ações aos objetivos estabelecidos, levando em consideração o ambiente em que estão e motivando-se a continuar persistindo para sustentá-las. Os indivíduos podem, sim, receber informações iniciais de como executar tais ações, mas isso não diminui o fato de que as influências autoproduzidas contribuem significativamente para o alcance futuro das metas (BANDURA, 2017a).

A autorregulação tem a crença de autoeficácia como um de seus principais mecanismos. Se a pessoa não acredita que é capaz de produzir os resultados desejados, ela tem poucos incentivos para agir frente às adversidades. Esse sistema de crenças é fundamental na agência humana (BANDURA, 2017a). A autoeficácia, por sua vez, sofre influências de quatro fatores para ser estabelecida, as quais são as experiências vividas pelo indivíduo, as experiências vicárias para julgar sua capacidade em comparação com desempenho de outros, a persuasão verbal e influências sociais que indicam que alguém possui determinada capacidade, e os sinais fisiológicos sobre capacidade, força e vulnerabilidade do indivíduo (BANDURA, 1989). Além disso, segundo Zimmerman (2000), os processos autorregulatórios apresentam três fases, sendo essas: 1) premeditação ou antecipação; 2) desempenho ou o controle volitivo, e 3) autorreflexão (ZIMMERMAN, 2000).

A antecipação se refere aos processos influentes que precedem aos esforços para agir e preparar o terreno para essas ações. O desempenho ou controle volitivo envolve processos que ocorrem durante os esforços motores, e afetam a atenção e a ação. A autorreflexão se dá depois dos esforços de desempenho e influencia a

resposta da pessoa em relação à experiência. A autorreflexão, por sua vez, influencia os pensamentos antecipatórios em relação aos esforços motores subsequentes, completando, assim, o ciclo autorregulatório (ZIMMERMAN, 2000).

Nesse sentido, muitos estudos vêm explorando a temática da autorregulação no âmbito da saúde, uma vez que as estratégias autorregulatórias podem ser ensinadas e, assim, desenvolvidas pelas pessoas. Schnoll e Zimmerman (2001) avaliaram o uso de estratégias de autorregulação com o objetivo de aumentar o consumo de fibra dietética em um grupo de universitários nos Estados Unidos. Os resultados indicaram que aqueles estudantes que foram incentivados a usar estratégias autorregulatórias em relação ao consumo de fibras tiveram maior ingestão desse componente da dieta ao final do estudo em comparação àqueles que não receberam orientação nenhuma (SCHNOLL; ZIMMERMAN, 2001).

Outro estudo conduzido por Poddar *et al.* (2012), também entre estudantes de uma universidade nos Estados Unidos, avaliou a efetividade de um programa de intervenção baseado na Teoria Social Cognitiva. Os autores descreveram o consumo de produtos lácteos de 211 universitários, dividindo-os em grupo intervenção e controle. No grupo intervenção, os estudantes tiveram acesso a um curso online de 8 semanas, baseado na TSC, sobre saúde óssea e importância do consumo de lácteos. O grupo controle recebeu, por sua vez, orientações sobre o manejo do estresse (PODDAR *et al.*, 2012).

Os pesquisadores aplicaram, também, um questionário que incluía itens do constructo da teoria social cognitiva, a fim de avaliar a autoeficácia, autorregulação, o suporte social para o consumo de lácteos, e os resultados esperados para o consumo de lácteos. Os resultados desse estudo indicaram que o grupo que recebera intervenção consumiu mais leite e derivados que o grupo controle (PODDAR *et al.*, 2012).

Na Irlanda, foi conduzido um estudo com 500 indivíduos para avaliar os efeitos do hábito, da fome hedônica e da autorregulação na ingestão do açúcar sobre o consumo de produtos de confeitaria. Os autores elaboraram um questionário específico para o estudo, e o comportamento alimentar de interesse era a diminuição do consumo de açúcar. Em relação à autorregulação no consumo de produtos de confeitaria, foram avaliadas quatro variáveis, as quais foram autoeficácia, planejamento alimentar, monitoramento dietético e necessidade percebida desse alimento. Os autores encontraram que a autoeficácia e o controle de ação estavam

negativamente associados a consumo de açúcar, indicando que pessoas que possuem um forte controle sobre a sua ingestão de açúcar e as que pessoas que planejam e monitoram seu consumo de produtos de confeitaria consomem menos açúcar (NAUGHTON; MCCARTHY; MCCARTHY, 2015).

A influência dos níveis de autoeficácia na prática alimentar de universitários e adultos jovens também vem sendo investigada por alguns estudos. Na Costa Rica, o consumo de frutas e verduras por estudantes de ensino superior estava positivamente associado à autoeficácia, sofrendo também a influência da intencionalidade nesse processo (REYES FERNÁNDEZ *et al.*, 2015). Em Nova Iorque, nos Estados Unidos, Liou e Kulik (2020) investigaram os efeitos da autoeficácia e de considerações psicossociais para diminuição de comportamentos de risco vinculados à obesidade em adultos jovens, entre universitários e trabalhadores (LIOU; KULIK, 2020).

Os resultados indicaram que os indivíduos com maiores níveis de autoeficácia conseguiram adotar mais comportamentos que diminuíssem os riscos associados à obesidade. Tais comportamentos seriam ingerir mais alimentos preparados em casa do que em restaurantes, limitar o tamanho das porções de alimentos, seguir padrões alimentares saudáveis, ingerir pelo menos três porções de vegetais e duas porções de frutas por dia, fazer exercícios de pelo menos 30 minutos de 3 a 5 vezes na semana, reservar tempo para relaxar para aumentar o bem-estar e diminuir o estresse, entre outros comportamentos (LIOU; KULIK, 2020).

Bandura (2017a) explica que pessoas com alta autoeficácia são bem-sucedidas com mínima orientação para alcançarem as mudanças que buscam. Por outro lado, aqueles que duvidam de suas capacidades pessoais em gerenciar seus hábitos de saúde fazem esforços hesitantes para mudar e desistem com mais facilidade quando encontram adversidades em seu caminho (BANDURA, 2017a). Dessa forma, torna-se de grande importância para a gestão da saúde pública investir em ações que promovam a autorregulação em saúde, em especial sobre práticas alimentares, a fim de garantir o aumento da autoeficácia de estudantes universitários e adultos jovens sobre seus comportamentos de saúde.

3.2. ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL NO BRASIL: UM PANORAMA GERAL

O presente estudo se encontra em íntima relação com a assistência estudantil executada pela universidade que serviu como local de pesquisa, deste modo torna-se

importante explorar um pouco os meandros que circundam tal política no contexto brasileiro.

Kowalski (2012) propôs três fases políticas da assistência estudantil no Brasil, sendo a primeira fase a mais longa, compreendendo o surgimento da universidade no país até a redemocratização do Brasil, quando o acesso à educação superior ainda era muito restrito às classes mais abastadas da sociedade; a segunda fase abarca discussões sobre a temática em um período mais promissor que resultaram em novas configurações da assistência estudantil; e a terceira fase é aquela que está sendo vivida atualmente, após a publicação do Decreto nº 6.096/2007, que instituiu Programa de Apoio ao Plano de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI) (KOWALSKI, 2012).

Os primeiros registros de ações do governo brasileiro que buscavam auxiliar estudantes universitários datam do final da década de 1920, quando, em 1928, o governo do presidente Washington Luís construiu a Casa do Estudante Brasileiro, situada em Paris, França, voltado aos estudantes brasileiros que lá iam estudar e tinham dificuldades em fixar residência na cidade. Nota-se, portanto, que, assim como o acesso a esse nível educacional à época, a ajuda de custo ao estudante também era destinada a cidadãos da elite da sociedade brasileira, os quais enviavam seus filhos para estudar fora do país (KOWALSKI, 2012).

O surgimento de instituições universitárias no Brasil ocorreu tardiamente, apenas na década de 1930, durante o governo de Getúlio Vargas, pois antes disso haviam sido priorizadas as escolas de formação profissional. A Universidade de São Paulo, em nível estadual, e a Universidade do Rio de Janeiro, em nível federal, foram as duas primeiras universidades do país (KOWALSKI, 2012). Vale destacar que a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, local em que se situa a presente pesquisa, também teve sua fundação nessa época, no ano de 1934, com o nome de Universidade de Porto Alegre (UFRGS, sem data).

Nesse período, também surgiram as primeiras ações de assistência estudantil voltadas aos indivíduos que estudavam no Brasil, com a criação da Casa do Estudante do Brasil, um casarão com três andares e um restaurante popular, destinado a estudantes carentes (KOWALSKI, 2012). Além disso, a partir do Decreto nº 19.851/1931, conhecido como Lei Orgânica do Ensino Superior ou Reforma Francisco Campos, que instituiu o Estatuto da Organização das Universidades Brasileiras, houve a primeira tentativa de reconhecimento da assistência estudantil no Brasil. Em 1934,

ainda no governo Vargas, esse decreto recebe “status” constitucional, quando a Constituição de 1934 trouxe, em seu artigo 157, a previsão da doação de fundos a estudantes necessitados, com o fornecimento de material escolar, bolsa de estudos, assistência alimentar, e acesso à saúde bucal e médica (DUTRA; SANTOS, 2017; KOWALSKI, 2012).

Em paralelo, houve a criação dos diretórios centrais de estudantes, diretórios acadêmicos, e também do movimento União Nacional de Estudantes (UNE), todos buscando a representação dos discentes para as decisões das universidades, e a UNE fazendo isso em âmbito nacional. No início da UNE, sua organização estava vinculada à Casa do Estudante do Brasil, mas logo no seu segundo ano, houve rompimento com a Casa, sendo criado, então, o Teatro do Estudante do Brasil em 1938. A criação do teatro teve inspiração nos teatros europeus, permitindo, além disso, maior participação dos estudantes na vida cultural (KOWALSKI, 2012).

A década de 1940 é importante para a consolidação da assistência estudantil no cenário brasileiro. A educação de nível superior ainda era vista como privilégio da elite da sociedade brasileira, mas o Estado fazia a sua parte para tentar equilibrar essa situação (DUTRA; SANTOS, 2017; KOWALSKI, 2012). Na Constituição de 1946, o texto trazia que a educação era direito de todos, e a assistência estudantil ganha destaque em seu artigo 172 (BRASIL, 1946): “Cada sistema de ensino terá obrigatoriamente serviços de assistência educacional que assegurem aos alunos necessitados condições de eficiência escolar”.

A partir das décadas de 1940 e 1950, com a UNE já consolidada e bem articulada, iniciam-se alguns movimentos em defesa de uma Reforma Universitária, com pautas sobre democratização de acesso e permanência dos estudantes nas universidades públicas, por meio de ações de assistência estudantil. Tais ações previam criações de escritórios de serviços jurídicos, médicos, odontológicos, entre outros, para as classes menos favorecidas (NASCIMENTO, 2014). O movimento a favor da Reforma Universitária ganha força no início da década de 1960, com a mobilização da UNE, de intelectuais e da comunidade acadêmica, com a pauta da assistência estudantil ganhando destaque (DUTRA; SANTOS, 2017).

Nessa época também, em meados da década de 1960, eram fundadas a primeira casa do estudante na UFRGS, a Casa do Estudante das Faculdades de Agronomia e Veterinária (CEFAV), e o primeiro Restaurante Universitário, localizado no Campus Central, na Avenida João Pessoa, 41, em Porto Alegre (UFRGS, sem

data). Por outro lado, no cenário nacional, com o golpe militar de 1964, a UNE começa a ser perseguida pela ditadura, tendo sua representação cassada e passando a atuar na ilegalidade. Na Constituição de 1967, por sua vez, a igualdade no acesso à educação passa a ser garantida. Antes disso, porém, na Lei de Diretrizes e Bases (LDB), de 1961, a assistência estudantil passa a ser entendida como um direito de todos os estudantes que necessitam, e não mais como uma “ajuda” (DUTRA; SANTOS, 2017).

Na década de 1970, com a UNE na ilegalidade, as ações a favor da assistência estudantil foram restritas. Destaca-se a criação do Departamento de Assistência ao Estudante, vinculado ao Ministério da Educação, com ênfase em programas de alimentação, moradia estudantil, assistência médica e odontológica, mas que logo foi extinto (KOWALSKI, 2012). Entretanto, ao final da década, quando a ditadura militar apresentava sinais de enfraquecimento, a movimentação da UNE começou a se intensificar novamente (DUTRA; SANTOS, 2017). Paralelamente, quando da aprovação da Lei Nº 5540/1968, houve uma certa simulação de democratização ao acesso às universidades, com a criação de vagas no ensino superior, beneficiando principalmente a classe média, por meio de aumento no número de instituições privadas (KOWALSKI, 2012). Em 1976 e 1978, foram inaugurados na UFRGS os RUs da Saúde e o do Vale, respectivamente (UFRGS, sem data).

Nos anos de 1980, houve uma efervescência de acontecimentos. O governo federal, ainda na ditadura militar, parecia estar mais atento às questões da assistência estudantil, entretanto isso efetivou-se mais fortemente na educação básica, e não na superior. Além disso, uma grave crise econômica assolava o Brasil, o que também favoreceu o movimento de redemocratização do país. A temática de democratização da educação, principalmente nas universidades públicas, continuou sendo pauta de discussões, e, em 1987, é criado o Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assistência Estudantil (FONAPRACE), que congrega os pró-reitores, sub-reitores, decanos ou responsáveis pelos assuntos comunitários e estudantis. Inicia-se, nessa época, a segunda fase política da assistência estudantil no Brasil (DUTRA; SANTOS, 2017; FONAPRACE, 2019; KOWALSKI, 2012).

Apesar de parecer demonstrar uma preocupação maior com relação às condições mais justas de permanência e acesso às instituições de nível superior, favorecendo estudantes de estratos menos favorecidos da sociedade, essa preocupação não resultou em garantia de investimento financeiro nessa área pelo

governo federal. Nas instituições em que essa discussão ocorria de forma mais vigorosa, muitas das ações eram decorrentes das pressões do movimento estudantil dessas universidades. Além disso, em movimento contrário, houve limitação de recursos destinados pelo governo para ações da assistência estudantil como um todo, e na LDB de 1996 houve o registro de retirada da responsabilidade do Estado em prover recursos para área de alimentação, assistência médico-odontológica, farmacêutica e psicológica, e outras formas de assistência social (KOWALSKI, 2012).

Diante de um cenário desesperançoso, integrantes do FONAPRACE se articularam e promoveram diversas pesquisas para levantar o perfil dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior. Com esse levantamento, evidenciaram a necessidade de desenvolvimento de programas que auxiliassem o estudante universitário, uma vez que muitos já não faziam parte das classes mais altas da sociedade. Todos esses dados foram compilados, resultando na elaboração, em 2001, do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), que solicitava junto ao Ministério da Educação recursos financeiros específicos para as ações de assistência dentro das universidades federais. Em 2007, o Fonaprace atualizou esse Plano e iniciou uma série de conversas com o MEC até a instituição do PNAES, por meio da Portaria Normativa nº 39, de 12 de dezembro de 2007 (BRASIL, 2007; DUTRA; SANTOS, 2017). Também em 2007, em abril, houve a aprovação do Programa de Apoio ao Plano de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI), por meio do Decreto nº 6.096/2007, que preconizava a criação de condições para ampliação do acesso e garantias de permanência aos estudantes na educação superior (KOWALSKI, 2012).

Tem início, então, a terceira e atual fase da assistência estudantil no Brasil. Essa fase configura-se como sendo de grande expansão das ações de assistência aos discentes no país, uma vez que o PNAES, via Decreto Nº 7234/2010, acaba assumindo status de Programa, sendo de natureza obrigatória, com recursos alocados especificamente para esse fim (DUTRA; SANTOS, 2017). O PNAES tem como objetivo ampliar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal. Para isso, recomenda que sejam trabalhadas diversas ações em áreas distintas, as quais são: moradia estudantil, alimentação, transporte, atenção à saúde, inclusão digital, cultura, esporte, creche, apoio pedagógico e acesso, participação e aprendizagem de estudantes com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades e superdotação (BRASIL, 2010a).

O decreto deixa livre a forma como as instituições irão gerenciar os critérios e a metodologia de seleção de candidatos a serem beneficiados. Deve ser respeitado o requisito de o estudante ser egresso, preferencialmente, da rede pública de educação básica, com renda familiar per capita de até 1,5 salários-mínimos, regularmente matriculado em curso de graduação presencial da instituição federal de ensino superior (IFES) (BRASIL, 2010a). Cislaghi e Silva (2012) atentam, dessa forma, sobre a necessidade de fazer uma análise crítica sobre o PNAES, principalmente com relação à forma como cada IFES administra os recursos. Segundo esses autores, é necessário refletir sobre o movimento de bolsificação e focalização do Programa, a fim de que ele realmente possa garantir o direito à permanência do estudante, favorecendo um espaço coletivo de caráter universal, com a ampliação da infraestrutura universitária promovida, por exemplo, pela construção de restaurantes universitários e moradias estudantis, ao invés do mero repasse pecuniário aos estudantes (CISLAGHI; SILVA, 2012).

Outros autores também fazem a análise sobre a falta de delineamento com relação à utilização dos recursos do PNAES pelas IFES. Bleicher e Oliveira (2016) defendem que se, por um lado, essa liberdade permite que cada IFES proponha atividades adequadas às suas realidades locais, por outro lado, não garante que haja atendimento a todas as áreas estabelecidas pelo decreto. Para os autores, é possível que as IFES priorizem algumas áreas, como por exemplo, alimentação, transporte e moradia, em detrimento de outras, como a saúde (BLEICHER; OLIVEIRA, 2016). Outra preocupação apontada é com relação às mudanças de governos e a precarização do ensino público federal, com algumas sugestões de cobranças de mensalidades e desvinculação orçamentária da educação. Nesse sentido, dados sobre a alocação de recursos por meio do PNAES entre os anos de 2008 e 2018 apontam que, até o ano de 2016, sempre houve aumento no valor do repasse. Entretanto, a partir de 2017, essa tendência não se confirmou, tendo diminuição de 4,1% em relação ao ano anterior, diminuindo ainda mais no ano de 2018 (FONAPRACE, 2019).

Tais dados são preocupantes para a garantia da assistência estudantil ao estudante universitário brasileiro. Apesar de haver divergências com relação à utilização do recurso, é inegável o que a assistência estudantil proporciona aos discentes, principalmente àqueles em vulnerabilidade social. A assistência estudantil no âmbito universitário tem início simultâneo ao das universidades no Brasil, e tem

acompanhado a história da educação superior no país, perpassando por transformações que ilustram as mudanças no cenário das instituições de ensino superior (KOWALSKI, 2012). Resta saber como serão as próximas fases e as respostas que a sociedade irá esboçar em relação a elas.

3.3. UNIVERSIDADE COMO LOCAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ALIMENTAR

Ao longo das últimas décadas, o Brasil tem passado por inúmeras transformações sociais e culturais, causando impacto na forma como as pessoas vivem no país. Tais mudanças influenciaram, também, questões relacionadas à saúde dos brasileiros, tendo em vista a modificação no padrão alimentar dos indivíduos e a consequente transição epidemiológica nutricional. O Brasil deixou de ser um país com grandes taxas de desnutrição para tornar-se um país de pessoas com sobrepeso e obesidade (BRASIL, 2010b, 2015).

O padrão de vida sedentário, com inadequações alimentares, tabagismo e consumo de álcool são fatores de risco modificáveis para as doenças crônicas não-transmissíveis, as quais são responsáveis por 70% das mortes no Brasil (OPAS, 2018). Com o objetivo de tentar minimizar essas desordens incapacitantes, o Ministério da Saúde lançou, em 2011, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. O documento traz diversas ações intersetoriais a serem executadas em nível nacional a fim de promover atividade física, consumo alimentar saudável, diminuição de ingestão alcoólica e de uso de tabaco, com eixo de atuação em todas as fases da vida e nos diferentes grupos de indivíduos (BRASIL, 2011).

Nesse sentido, ações educativas de promoção da saúde se mostram necessárias para garantir que tais objetivos sejam alcançados. Para Lopes e Tocantins (2012), a promoção da saúde seria um processo de formação que possibilita aos indivíduos conquistarem um maior controle sobre a sua saúde e meio ambiente, gerando mudanças nas suas condições e no seu estilo de vida. Entretanto, a mera aquisição de conhecimentos pode não ser suficiente. Segundo as autoras, também interessa incluir nesse escopo o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais de modo a lidar com os determinantes da saúde e saber fazer escolhas com liberdade (LOPES; TOCANTINS, 2012).

Um importante material que tem auxiliado em ações educativas de promoção da alimentação saudável é o Guia Alimentar para a População Brasileira. O Guia foi

publicado primeiramente em 2006 e sua edição mais atualizada data de 2014, seguindo a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre elaboração e atualização de recomendações sobre alimentação e nutrição por parte dos governos. O documento traz em seu conteúdo orientações que visam a implementação da diretriz de promoção da alimentação saudável e adequada, sendo esse um dos objetivos também da Política Nacional de Promoção da Saúde, devendo ser implementada pelo Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2015).

O novo Guia, como é conhecido, é voltado tanto para a população leiga quanto para profissionais de saúde que trabalham a questão da alimentação. Ele é escrito com linguagem simples, de forma que todos os usuários possam entender, valorizando costumes do alimentar-se em família e com amigos, do compartilhamento de receitas e práticas culinárias, a fim de evitar o consumo de produtos ultraprocessados, os quais possuem quantidades aumentadas de sódio, açúcar e gorduras (BRASIL, 2015).

Nesse contexto, ganha destaque a necessidade de trazer informações de qualidade sobre alimentação adequada a locais com grande impacto para a sociedade, tais como as universidades. As universidades são locais em que diariamente há grande circulação de pessoas, as quais estudam, socializam, trabalham, investem seu tempo de lazer, buscam serviços oferecidos por essas instituições. Nesse sentido e também por se configurar como oportunidade para que suas ações sirvam de exemplo para a sociedade em geral, as universidades são espaços potencialmente promissores no que tange a ações de promoção à saúde (BERBIGIER, 2017; MELLO; MOYSÉS; MOYSÉS, 2010).

O conceito de universidades promotoras de saúde já vem sendo discutido há alguns anos. Em 2003, um grupo de 31 universidades das Américas e da Europa atenderam à convocação da Pontifícia Universidade Católica do Chile na Primeira Reunião das Universidades Promotoras de Saúde com o compromisso de impulsionar a Iniciativa Universidades Promotoras de Saúde (UPS) e trabalhar em rede. Desde então, alguns países se organizaram e criaram sua própria rede nacional, o que acabou culminando na criação da Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde - RIUPS, em outubro de 2007 (OPAS, 2007).

Destacam-se entre os objetivos dessa iniciativa: disseminar o conhecimento, as metodologias e as experiências de promoção à saúde nas instâncias da universidade assim como na comunidade; promover o intercâmbio das experiências e

das lições aprendidas para buscar maior efetividade aos trabalhos das UPS; e contribuir para o fortalecimento das capacidades institucionais das universidades e das instituições de ensino superior na formação de recursos humanos interdisciplinares, na promoção à saúde (OPAS, 2007).

No Brasil, algumas universidades já integram a Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras da Saúde, sendo algumas delas a Universidade de Brasília (UnB) e a Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Essas instituições também participaram da criação da Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde, em encontro realizado em abril de 2018 (BRASIL, 2018)

Esse conceito se encontra em harmonia com a defesa de melhorias no ambiente alimentar universitário. Ambientes alimentares, segundo Franco (2016), é definido como o conjunto de meios físicos, políticos, organizacionais, sociais, culturais, econômicos, oportunidades e informações que influenciam as escolhas alimentares e o estado nutricional das pessoas. Entre os ambientes alimentares organizacionais, encontram-se locais de trabalho, escolas e também as universidades (FRANCO, 2016).

Os ambientes alimentares parecem influenciar as práticas alimentares dos indivíduos por meio de duas vias. Os efeitos ambientais podem ser modelados ou mediados por variáveis demográficas, psicossociais ou ambientais percebidas. Além disso, fatores ambientais, sociais e individuais afetam os padrões alimentares que, por sua vez, impactam no risco de desenvolvimento de doenças crônicas (GLANZ *et al.*, 2005). Os ambientes alimentares organizacionais, nesse sentido, têm se mostrado estratégicos para ações de promoção à saúde, pois os alimentos ofertados nesses locais podem influenciar as escolhas alimentares das pessoas que frequentam tais espaços (FRANCO, 2016).

Algumas pesquisas já estão sendo feitas para investigar os efeitos de ambientes alimentares universitários nas práticas alimentares de estudantes brasileiros. Barbosa *et al.* (2020) indicaram que, em uma universidade pública do Rio de Janeiro, a maioria dos estabelecimentos que comercializavam alimentos vendia produtos ultraprocessados, os quais eram consumidos em grande escala pelos estudantes, provavelmente pelo grande volume de atividades acadêmicas e pela falta de tempo em realizar uma alimentação completa. Nesse estudo, os autores identificaram no Restaurante Universitário um potencial promotor de saúde alimentar,

uma vez que oferece, a baixo custo para os discentes, almoço e jantar com oferta diária de frutas, legumes e verduras (BARBOSA *et al.*, 2020).

Entretanto, foi identificado nesse RU, além da oferta gratuita de água, o que já seria suficiente para uma alimentação adequada, a presença de refrescos industrializados, produtos esses que se configuram como ultraprocessados e devem ser consumidos o mínimo possível, conforme orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira (BARBOSA *et al.*, 2020; BRASIL, 2015). Apesar disso, a presença do RU traz muitos benefícios ao ambiente alimentar universitário quando comparado a universidades ou campus universitários sem a presença desse estabelecimento. Nesses casos, ainda de acordo com estudo de Barbosa et al (2020), os estudantes recebem um auxílio-alimentação, o que não garante, de fato, o acesso a uma alimentação de qualidade a esses estudantes (BARBOSA *et al.*, 2020).

Outro estudo, também realizado no estado do Rio de Janeiro, investigou a percepção de ambiente alimentar dos estudantes de graduação em Nutrição. Nesse trabalho, os estudantes entrevistados referiram ter uma alimentação não saudável, principalmente nas refeições intermediárias, pelo alto consumo de bebidas industrializadas, biscoitos e doces, e também pela baixa oferta de alimentos como frutas nos estabelecimentos que vendiam comida no ambiente alimentar dessa universidade. Além disso, os discentes cobravam a presença de um Restaurante Universitário, que posteriormente foi inaugurado em caráter definitivo, pois facilitaria a realização das refeições. Os horários de oferta das disciplinas em diferentes campus também pareceram influenciar a qualidade da alimentação desses discentes, tornando ainda mais complexa a gestão alimentar dos indivíduos pesquisados (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Franco (2016) também caracterizou o ambiente alimentar de uma universidade pública no Rio de Janeiro. Entre os achados, a autora indicou que o ambiente alimentar universitário estudado não favoreceu a realização de escolhas alimentares saudáveis, uma vez que a oferta de alimentos designados como “não-saudáveis” era maior e muitas vezes estavam na promoção, enquanto a oferta de alimentos como frutas, tidos como saudáveis, era menor. Além disso, foi identificado que a oferta de alimentos dentro do campus apresentava pior perfil do que quando comparado ao seu entorno (FRANCO, 2016).

Pulz (2014) fez a análise do ambiente alimentar de uma universidade pública no Sul do Brasil, e encontrou como resultado ampla comercialização de alimentos e

bebidas de baixa qualidade nutricional. Além disso, havia poucas informações nutricionais ou sobre os alimentos nos estabelecimentos. Como aspectos positivos, nos restaurantes localizados no campus, havia grande oferta de saladas folhosas, leguminosas sem embutidos ou carnes, locais estes que podem propiciar escolhas alimentares mais adequadas entre os clientes. Nas lanchonetes, identificou-se grande oferta de alimentos de baixa qualidade, como bebidas açucaradas, que podem comprometer a saúde quando ingeridas rotineiramente (PULZ, 2014).

O presente estudo não tem como objetivo fazer a caracterização do ambiente alimentar da universidade que serviu como local de pesquisa. No entanto, compreender as diversas potencialidades do ambiente em que são expostas as pessoas que lá frequentam é importante para trabalhar as complexidades que permeiam a sua alimentação, de modo a propor intervenções que façam sentido para a comunidade acadêmica.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1. DELINEAMENTO DO ESTUDO

Estudo de abordagem qualitativa, composto pelas fases de mapeamento do campo, elaboração e avaliação de produto educacional interativo, o qual foi desenvolvido durante o presente curso de mestrado profissional. O estudo teve três momentos, os quais estão divididos da seguinte forma:

- A) Mapeamento das práticas alimentares e hábitos de saúde e da autorregulação em saúde, por meio de grupo focal;
- B) Elaboração de produto educacional sobre práticas alimentares e hábitos de vida saudável, a partir dos resultados da análise temática do grupo focal, sendo embasado na teoria da autorregulação, proposto pela Teoria Social Cognitiva, e no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2015);
- C) Avaliação da qualidade do produto educacional através de pareceres técnicos de especialistas em autorregulação.

4.2. CARACTERIZAÇÃO DO CENÁRIO DA PESQUISA

O cenário deste estudo foi a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). A UFRGS conta, atualmente, com seis campi em Porto Alegre e em Tramandaí, tendo mais de 90 cursos de graduação e mais de 31 mil alunos matriculados nessa modalidade de ensino (UFRGS, sem data).

A estrutura da universidade conta, ainda, com programas de pós-graduação, de pesquisa e de extensão nas mais diversas áreas, além de programas de assistência estudantil, os quais, direta ou indiretamente, contemplam a totalidade de estudantes da instituição. Dentre as ações de assistência estudantil, podem ser elencadas a moradia universitária e os restaurantes universitários (UFRGS, sem data).

A moradia estudantil faz parte do leque de ações de assistência estudantil ofertadas pela UFRGS, previstas no Decreto Nº 7234, de 19 de julho de 2010, que dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES. O PNAES tem por finalidade garantir a permanência dos jovens em vulnerabilidade socioeconômica na educação superior pública federal, e atua em áreas como moradia, alimentação, transporte, atenção à saúde, entre outros (BRASIL, 2010a).

Apesar do PNAES datar de 2010, a UFRGS já mantinha setores responsáveis pela assistência estudantil desde meados de 1950, tendo sua primeira moradia universitária, a Casa do Estudante das Faculdades de Agronomia e Veterinária (CEFAV), inaugurada em 1960 junto à Faculdade de Agronomia, no Campus do Vale, e, logo em seguida, no Campus Central, a inauguração do seu primeiro restaurante universitário (UFRGS, sem data).

Atualmente, a UFRGS possui três casas de estudante com gestões vinculadas à sua Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis, sendo a Casa do Estudante da UFRGS (CEU), localizada na Avenida João Pessoa, nº 41, em Porto Alegre, aquela que foi escolhida como local de pesquisa da etapa grupo focal. A CEU detém 396 das 542 vagas totais disponibilizadas à sua comunidade acadêmica, com seleção realizada pela própria universidade. As outras duas casas possuem comissão própria de seleção, coordenadas pelos estudantes moradores das casas.

4.3. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO E DA AMOSTRA

Considerando o perfil dos estudantes de graduação da UFRGS, deu-se início, na instituição, ao Núcleo de Assistência Nutricional (NAN), criado a partir da ótica de Universidades Saudáveis no Brasil, a partir do estudo de Berbigier (2017), para promover saúde e educação alimentar e nutricional nesses espaços. O setor, instituído no organograma da universidade em outubro de 2019, contempla estudantes atendidos pelo programa de benefícios da universidade, e, à época da redação do projeto da presente pesquisa, priorizava-se discentes residentes da moradia estudantil, os quais incluíam, em 2021, um universo de cerca de 550 alunos (UFRGS, sem data).

No guarda-chuva de serviços oferecidos pelo NAN, são realizadas consultas nutricionais individualizadas, grupos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), e atividades de mural nos RUs com intuito de promover escolhas alimentares mais conscientes. Dessa forma, optou-se por escolher como amostra do presente estudo os universitários contemplados pelas ações propostas pelo Núcleo de Assistência Nutricional, os quais foram convidados a participar, mediante assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A). O Núcleo se localiza na Avenida João Pessoa, 41, no primeiro andar da Casa do Estudante da UFRGS (CEU), em Porto Alegre. Os estudantes que aceitaram participar da pesquisa tiveram seus dados sociodemográficos (tais como idade, sexo, cidade de origem, tempo de residência na

CEU, *campus* da UFRGS em que tem aula) coletados, a fim de caracterizar os participantes da pesquisa de forma geral, conforme consta no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A).

Entre os principais requisitos para concorrer a uma das 396 vagas da CEU, além da renda familiar per capita ser inferior a 1,5 salários mínimos, são: estar regularmente matriculado em curso de graduação presencial da UFRGS, não possuir diploma de graduação, não receber auxílio de outras fontes para custear moradia, e não ter familiares ou rede ampliada de familiares residindo em Porto Alegre e/ou Região Metropolitana, a menos que o acesso da residência às aulas seja inviável.

A UFRGS oferece aos moradores das casas dos estudantes as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) através dos RUs mais próximos às respectivas moradias estudantis. Como todos os residentes são de vulnerabilidade socioeconômica, essas refeições são ofertadas de forma gratuita. Além disso, diferentemente do que acontece com o almoço e o jantar no RU, o desjejum é oferecido apenas aos moradores das casas de estudantes. Para a alimentação dos finais de semana, é concedido aos residentes das moradias universitárias um auxílio pecuniário no valor de R\$160 por mês, uma vez que nesses dias os RUs não estão em funcionamento.

A fim de iniciar a primeira etapa da pesquisa, que consistiu no mapeamento das práticas de alimentação saudável dos estudantes universitários, foi organizado grupo focal com estudantes de graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), residentes da moradia estudantil sob gerência desta universidade. Houve duas tentativas de organização de grupo focal. Na primeira tentativa, que ocorreria no final de novembro de 2019, os convites para participação foram feitos a partir do cadastro de estudantes atendidos pelo NAN. No dia combinado, apenas duas estudantes se fizeram presentes, o que impossibilitou a ocorrência do grupo focal na data.

Para que a segunda tentativa, em janeiro de 2020, fosse bem-sucedida, a abordagem de convite aos estudantes foi feita de forma pessoal, durante o café da manhã oferecido pelo restaurante universitário aos estudantes residentes da casa de estudantes. A mestranda convidou cerca de 20 estudantes, solicitando o telefone de contato e permissão para inclusão em um grupo de aplicativo de mensagens, com objetivo de enviar o lembrete da data, horário e local do grupo focal. Essa abordagem

mais pessoal se mostrou mais efetiva do que a anterior, em que houve contato apenas por ligação telefônica.

A técnica de grupo focal foi escolhida para a fase inicial do presente estudo pois se buscava um debate aberto e acessível sobre um tema de interesse comum entre os estudantes universitários, no caso, a alimentação no ambiente universitário (TRAD, 2009). Em revisão realizada por Trad (2009) sobre grupo focal, a autora indicou que o número de participantes variava entre 6 a 15 participantes nos estudos selecionados, e que o tamanho ótimo para um grupo focal é aquele que permita a participação efetiva de todos e a discussão adequada dos temas. O grupo focal é uma ferramenta de pesquisa que gera dados a partir da interação entre os participantes acerca de um tópico proposto pelo mediador ou moderador. O moderador, por sua vez, possui papel ativo dentro do grupo focal, visto que é o responsável por instigar os participantes a interagirem entre si sobre o assunto em questão, agindo como um facilitador da discussão (SOUZA, 2020).

O grupo focal teve uma mediadora, que na ocasião foi a mestranda, além de outra pesquisadora, componente da equipe de pesquisa, e ocorreu nas dependências da Casa do Estudante, não havendo, assim, custos de deslocamentos para os participantes, uma vez que todos eles eram residentes da CEU. Os horários dos encontros foram estabelecidos em grupo. A mediação ocorreu a partir de um roteiro previamente elaborado (Apêndice C).

As discussões do grupo focal foram gravadas em áudio, com gravador de áudio da marca SONY, as quais posteriormente foram transcritas pela própria mestranda, de forma manual, ou seja, sem a utilização de aplicativos de transcrição. Dessa forma, os dados de fala foram convertidos em texto, propiciando a realização da análise em momento posterior. Foi solicitado que cada participante se identificasse, colocando seu nome ou a forma como gostaria de ser chamado em uma etiqueta e que colasse em sua blusa, a fim de facilitar as interações. A identificação dos participantes também auxiliou no momento da transcrição, evitando confusão na verificação de cada fala.

Com relação ao local em que foi realizado o grupo focal, uma vez que a mestranda é servidora do NAN, teve livre acesso para realizar a reserva da sala de reuniões da CEU, local escolhido para o grupo. Essa sala fica no andar administrativo da Casa, e todos os estudantes já tinham conhecimento prévio do local. Possui ar condicionado, e uma mesa e 15 cadeiras, de modo que todos puderam se manter bem acomodados durante a interação.

A fim de garantir o anonimato dos estudantes que participaram da etapa de grupo focal, optou-se por utilizar pseudônimos, inclusive para aqueles membros da equipe de pesquisa. Além disso, não houve divulgação do curso de graduação tampouco cidade de origem dos participantes, visto que mesmo que haja mais de 390 estudantes residindo nesse local, particularidades como origem e curso podem identificar as pessoas.

No que tange à avaliação do produto educacional, foram convidados quatro especialistas das áreas da educação, da autorregulação em saúde e da nutrição, os quais receberam o material por e-mail e elaboraram pareceres técnicos sobre o livro interativo, a partir de uma ficha de avaliação que solicitava considerações sobre o produto em quatro itens, a saber: quanto à apresentação do produto educacional, quanto à forma do produto educacional, quanto ao conteúdo do produto educacional, e, por último, considerações gerais sobre o produto educacional. Cada especialista estava livre para realizar sua avaliação conforme a sua experiência e perspectiva de atuação, sendo a ficha de avaliação somente um documento norteador acerca do que a equipe de pesquisa esperava que fosse avaliado. Caso houvesse algum comentário para além dos três primeiros aspectos, o avaliador poderia fazer uso do item sobre considerações gerais para registrar a sua avaliação. Dos quatro especialistas convidados, dois são da área da autorregulação, um da área de educação em saúde, e outro da área de nutrição, configurando, dessa forma, o escopo de assuntos abordados pelo livro.

4.4. ANÁLISE DE DADOS

O mapeamento das práticas alimentares e hábitos de saúde e da autorregulação em saúde se deu a partir da análise temática dos dados gerados por meio da técnica de grupo focal, em ambiente confortável, nas dependências da CEU, local de residência dos participantes da pesquisa, e em horário previamente combinado com os participantes. Dessa forma, apenas a equipe da pesquisa teve custos com o deslocamento.

Os encontros foram gravados em áudio, com a autorização dos participantes, o que permitiu maior interação durante as discussões, e foram posteriormente transcritos. Os dados gerados foram, então, analisados a partir do método de Análise Temática, segundo Braun e Clarke (2006).

A Análise Temática é um método para identificar, analisar e reportar padrões (temas) dentro de um conjunto de dados, organizando e descrevendo-os com riqueza de detalhes. Um tema pode capturar algo importante sobre os dados em relação à questão de pesquisa, e representa um certo nível de resposta ou significado padronizados no conjunto de dados. A definição dos temas fica a cargo dos pesquisadores, os quais devem avaliar se determinado assunto identificado pela análise é capaz de captar algo importante em relação à questão de pesquisa (BRAUN; CLARKE, 2006). Os resultados da análise dos dados mapeados durante a etapa de grupo focal serviram como base para a etapa seguinte do estudo, no qual foi elaborado o produto educacional do presente Mestrado Profissional.

De acordo com Braun e Clarke (2006), a análise temática compreende seis etapas, sendo que primeiro se dá a familiarização com os dados gerados, momento em que há a transcrição (se necessário), leitura e releitura dos dados, e anotação de ideias iniciais. No segundo passo, dá-se o momento de codificar os elementos interessantes dos dados, de maneira sistemática, em todo o conjunto de dados, fazendo a coleta de dados relevantes para cada código.

O terceiro passo consiste em agrupar códigos em temas potenciais, reunindo todos os dados relevantes para cada tema em potencial. Na quarta parte do processo, revisão dos temas, faz-se a verificação se os temas funcionam em relação aos extratos codificados (nível 1) e todo o conjunto de dados (nível 2), gerando um mapa temático da análise (BRAUN; CLARKE, 2006).

O quinto passo, em que há a definição e nomeação dos temas, ocorre a chamada análise contínua para refinar as especificidades de cada tema e a história geral que a análise conta, com definições e nomes claros para cada tema. Na sexta e última parte do processo, é a oportunidade final de análise. Nesta fase, ocorre a seleção de exemplos vívidos e convincentes e análise final dos extratos escolhidos, fazendo-se a relação da questão da pesquisa com a literatura, para a produção de um relatório acadêmico da análise temática (BRAUN; CLARKE, 2006).

Na sessão de “Resultados e Discussão”, serão utilizados alguns excertos de falas, os quais serão colocados entre aspas, e ao final, entre parêntesis, será colocado o pseudônimo do participante.

4.5. ELABORAÇÃO DO PRODUTO

O produto educacional teve como embasamento teórico a autorregulação focada na saúde. Muitos autores têm trabalhado com essa temática, com indicações de mudanças consistentes em hábitos de saúde dos indivíduos (NAUGHTON; MCCARTHY; MCCARTHY, 2015; PODDAR *et al.*, 2012; SCHNOLL; ZIMMERMAN, 2001).

Como situação de aprendizagem para a promoção da autorregulação da saúde de estudantes universitários, foi elaborado um livro interativo a partir dos resultados encontrados na análise temática dos dados gerados na etapa de grupo focal. O material elaborado teve embasamento teórico na autorregulação proposta pela Teoria Social Cognitiva, com foco no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2015), no qual foi trabalhada a autoeficácia no cuidado da alimentação e de outros aspectos da saúde, no contexto de estudantes universitários de IES.

A ideia da elaboração de uma estratégia pedagógica no formato de material interativo foi inspirada a partir de recursos didáticos como livros disponíveis no mercado, tais como “Destrua este Diário”, de Keri Smith (2014) e “O Livro do Bem”, das autoras brasileiras Ariane Freitas e Jessica Grecco (2017). Esses dois livros propõem uma série de atividades em que o leitor tem a liberdade de participar da montagem do seu conteúdo, usando recursos como a colagem e o desenho para expressar a sua opinião a respeito da atividade proposta, construindo narrativas próprias. Além disso, para trabalhar questões referentes à autorregulação em saúde, utilizou-se como inspiração o livro “Aprendizagem Autorregulada: como promovê-la no contexto educativo?”, organizado por Boruchovitch e Gomes (2019) (BORUCHOVITCH; GOMES, 2019; FREITAS; GRECCO, 2017; SMITH, 2013).

Dessa forma, no livro elaborado durante a pesquisa, foram propostos diversos tipos de atividades dirigidas que objetivam que o participante reflita sobre seu consumo e práticas alimentares e a sua relação com a comida, de modo a tornar consciente o hábito de se alimentar. Em algumas situações de ensino-aprendizagem desenvolvidas no livro é solicitado que o participante escreva suas observações sobre a alimentação no contexto universitário, as mudanças percebidas em sua rotina alimentar ao longo dos anos como estudante de ensino superior, o gerenciamento de tempo e espaço físico para a realização de suas refeições, entre outras questões que expressem o cotidiano de sua vida alimentar.

4.6. AVALIAÇÃO DO PRODUTO

A avaliação do produto foi realizada através de pareceres de quatro especialistas nas áreas da educação, da autorregulação em saúde e da nutrição. Esses especialistas foram escolhidos a partir da experiência da equipe de pesquisa com a temática em foco, o que possibilitou a identificação de participantes potenciais para cada etapa do estudo (conforme previsto na Resolução CNS Nº 510/2016). Cada parecerista recebeu um exemplar do livro interativo em formato piloto, em PDF, não editável, via e-mail, e formulou o seu parecer técnico acerca da qualidade e da usabilidade do material, a partir de uma ficha de avaliação, na forma de documento Word, também enviado por correio eletrônico.

A ficha de avaliação foi elaborada com o objetivo de nortear os pareceristas nos itens que deveriam ser observados ao avaliar o livro interativo. No total, foram incluídas 4 solicitações de avaliação: 1) com relação à apresentação do produto educacional; 2) quanto à forma do produto educacional; 3) em relação às percepções do avaliador quanto ao conteúdo do material educacional; e, por último, foi deixado um espaço para que o avaliador fizesse considerações gerais sobre o livro interativo, que não tivesse sido contemplado nas questões anteriores.

Os avaliadores receberam prazo inicial de 15 dias para avaliação do produto educacional, tendo esse prazo sido prorrogado por mais 15 dias a pedido dos participantes. Sendo assim, a ficha de avaliação preenchida pelos pareceristas retornou à equipe de pesquisa após 30 dias de avaliação. A partir do recebimento das avaliações, a equipe de pesquisa se reuniu e avaliou as sugestões dos pareceristas. Foram consideradas as alterações quanto à apresentação ordenada do conteúdo, com modificações na redação de algumas propostas de atividade.

Os especialistas convidados realizaram o parecer mediante assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B). O parecer técnico foi enviado de volta à equipe de pesquisa por e-mail, o que também evitou custos para os participantes. Todos esses procedimentos foram informados aos participantes (grupo de especialistas) durante a fase de obtenção do consentimento.

Na sessão de “Resultados e Discussão”, serão utilizados alguns excertos das avaliações feitas pelos pareceristas, os quais serão colocados entre aspas, e ao final, entre parêntesis, será colocado o pseudônimo do participante, garantindo, dessa maneira, o anonimato.

4.7. ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo foi submetido à Plataforma Brasil, obtendo aprovação sob o Parecer Nº 4.330.223, em junho de 2019. O estudo respeitou os aspectos éticos estabelecidos pela Resolução Nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que trata sobre a ética na pesquisa nas áreas de Ciências Humanas e Sociais.

Os pesquisadores elaboraram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para cada grupo de participantes, o qual foi distribuído entre todos os voluntários da pesquisa, ficando estes com uma via assinada. Além disso, a fim de garantir o anonimato dos participantes nas etapas de grupo focal e avaliação do produto educacional, optou-se por utilizar pseudônimos e não divulgar os cursos de graduação ou as universidades em que atuam.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1. SOBRE O GRUPO FOCAL E ANÁLISE TEMÁTICA

Nesta seção, serão abordados, de forma geral, os resultados do grupo focal e da posterior análise temática realizada com os dados gerados. Os resultados e discussão mais aprofundados acerca da análise temática dos dados gerados serão apresentados na forma de manuscrito a ser submetida à Revista Ciência e Saúde Coletiva.

Dez estudantes participaram da etapa de grupo focal da pesquisa, que foi realizada em sala de reuniões da moradia estudantil, em janeiro de 2020, em horário previamente combinado com os participantes. Conforme já mencionado, todos os estudantes eram de famílias oriundas de fora de Porto Alegre e região metropolitana, dos quais 4 eram provenientes de outros estados brasileiros que não o Rio Grande do Sul, e um deles era proveniente de outro país. Cabe ressaltar que em janeiro de 2020 a pandemia de Covid-19 ainda não estava instalada e, dessa forma, as aglomerações e o uso de espaços universitários ainda estavam permitidos.

As discussões do grupo focal foram transcritas de forma manual, com a mestrandia ouvindo os áudios, transferidos do equipamento de gravação de áudio para o computador, e transcrevendo em documento de programa editor de textos. Com objetivo de facilitar a posterior análise temática dos dados, a transcrição foi realizada em tabela com três colunas, a saber: 1) identificação com pseudônimo do participante; 2) fala transcrita; e 3) código inicial (tipo tempestade de ideias). A figura 1 exemplifica como ocorreu essa etapa. A transcrição manual, apesar de ser demorada e demandar mais atenção do pesquisador, foi importante para ter maior familiarização com os dados, facilitando as demais etapas da análise. Houve momentos da transcrição em que as falas dos participantes estavam carregadas com muita queixa, principalmente quando o assunto discutido era o restaurante universitário, tornando a transcrição psicologicamente densa. Nesses momentos, eram feitos pequenos intervalos, a fim de prosseguir a atividade com mais tranquilidade posteriormente. Esse foi o passo 1 da AT.

Pseudônimo	Transcrição	Códigos iniciais
Daniela	e... é, ela sabe como que era a minha alimentação no alojamento... eu mudei pro alojamento... Bom, era um monte de meninas, era um monte de gente... eu trabalhava também o dia inteiro, e minhas aulas são de noite... então, tipo, sentar era realmente só comida do RU, nem tempo pra Mirabel ali durante a semana... era só o tempo do RU, e final de semana também era super corrido assim, porque eu tinha que ficar estudando né...Então, tipo, é complicado total... a questão do tempo influenciava bastante na questão da alimentação porque a UFRGS como tem, como eu fazia todas as disciplinas e né, ou tu faz um pouco mais de disciplinas né pra ti ter um pouco mais de tempo pra ti poder comer, então tu fica nessa coisa, e a questão do dinheiro também né, então como a gente passa aí compra comidas mais rápidas, tipo um cachorro-quente, um negócio assim pá pá pá pá pá pá... quando vê no final do mês é muito mais do que os 160 reais...	Falta de tempo Tempo x Dinheiro Auxílio-alimentação baixo
Cristina	Uhum	
Daniela	isso foi uma coisa que eu vi muito... não tem como só ganhar os benefícios e poder se alimentar corretamente...	
Cristina	Uhum	
Daniela	ou é o benefício e não sei mais o que, a gente trabalha e ganha uma bolsa de 400 reais, né... mas aí isso é a parte, isso é a gente que tem que fazer, pra poder suprir... o valor da alimentação não dá porque eles priorizam só a alimentação do final de semana, sendo que além dos outros momentos do dia, a gente precisa de um lanche da tarde, a gente precisa de um lanche da	Auxílio-alimentação baixo

Figura 1: Trecho de transcrição com códigos iniciais

Fonte: elaborado pelos autores.

Terminada a transcrição, houve, ainda, a validação daquilo que foi transcrito com os áudios, de maneira a verificar se nenhuma fala havia sido omitida ou esquecida. Após essa verificação, iniciou-se a leitura crítica dos dados, com a identificação de ideias marcantes, mas não necessariamente recorrentes nas falas dos participantes. Nesse momento, a mestrandia lia o que havia sido transcrito no editor de texto e grifava com os próprios recursos do programa as frases ditas pelos participantes, atribuindo um código inicial a esse excerto, configurando, assim, o passo 2 da AT. O código identifica uma característica interessante dos dados para o analista e se refere ao elemento ou segmento mais básico dos dados ou de informações brutas, que pode ser avaliado de forma significativa em relação ao fenômeno. Os códigos, no entanto, diferem das unidades de análise, no caso, os temas, os quais são, geralmente, mais amplos (BRAUN; CLARKE, 2006).

O passo 3 iniciou no momento de juntar os códigos iniciais, no total de 55, em grupos de códigos com similaridade temática. Quando agrupados e revisados, os 47 códigos resultantes originaram 6 temas iniciais: saúde física e mental, vida universitária, alimentação propriamente dita, eu comigo mesmo, eu com os outros e infraestrutura. No entanto, no passo 4, no momento de revisão temática, a equipe de pesquisa entendeu que os temas, na realidade, eram ainda mais amplos que aqueles que haviam sido primeiramente identificados. Tendo esse novo entendimento em vista, os seis temas iniciais foram categorizados como subtemas de dois temas mais

abrangentes, os quais proporcionam a visão geral da análise e a história que os dados contam. Nessa etapa, a troca de ideias e a tomada de decisões foram importantes para a continuidade da análise.

Braun e Clarke (2006) destacam que o processo da AT se configura como um método de constante tomada de decisões. É necessário decidir quais são os códigos, quais são os temas, qual será o tipo de AT a ser feita, se a partir dos dados ou a partir da teoria. O tema capta algo importante sobre os dados com relação à questão de pesquisa, e representa um nível de significado ou de resposta padronizada dentro do conjunto de dados. Além disso, um tema pode receber espaço considerável em alguns itens de dados e pouco ou nenhum espaço em outros, ou, ainda, aparecer relativamente pouco em todo o conjunto de dados. Por isso, o julgamento dos pesquisadores é essencial para definir o que é um tema, trabalhando com flexibilidade, uma vez que regras rígidas para a definição dos temas podem não funcionar (BRAUN; CLARKE, 2006). No presente trabalho, a análise temática foi feita a partir dos dados, chamado de método indutivo ou “bottom-up”, o que significa que os temas identificados têm forte relação com os dados da pesquisa, sem que haja tentativa de encaixar os dados em algum contexto teórico (BRAUN; CLARKE, 2006).

O passo 5 da AT foi concluído em reunião de equipe dos pesquisadores acerca da nomeação dos dois temas mais abrangentes, “Eu Social” e “Eu Individual”, que conversam com os dados e por si só representam a configuração da vida alimentar dos estudantes participantes da pesquisa no ambiente universitário. Os mapas temáticos exibidos nas figuras 2 e 3 demonstram o processo e resultado da análise temática, respectivamente. O mapa temático pode ser entendido como uma representação visual das combinações e considerações feitas no momento da definição de temas a partir dos códigos. Essas representações podem ser tabelas, mapas mentais, fluxogramas, enfim, aquilo que auxilie os analistas na visualização e reflexão das relações dos temas, dos códigos e de temas de diferentes níveis (BRAUN; CLARKE, 2006).

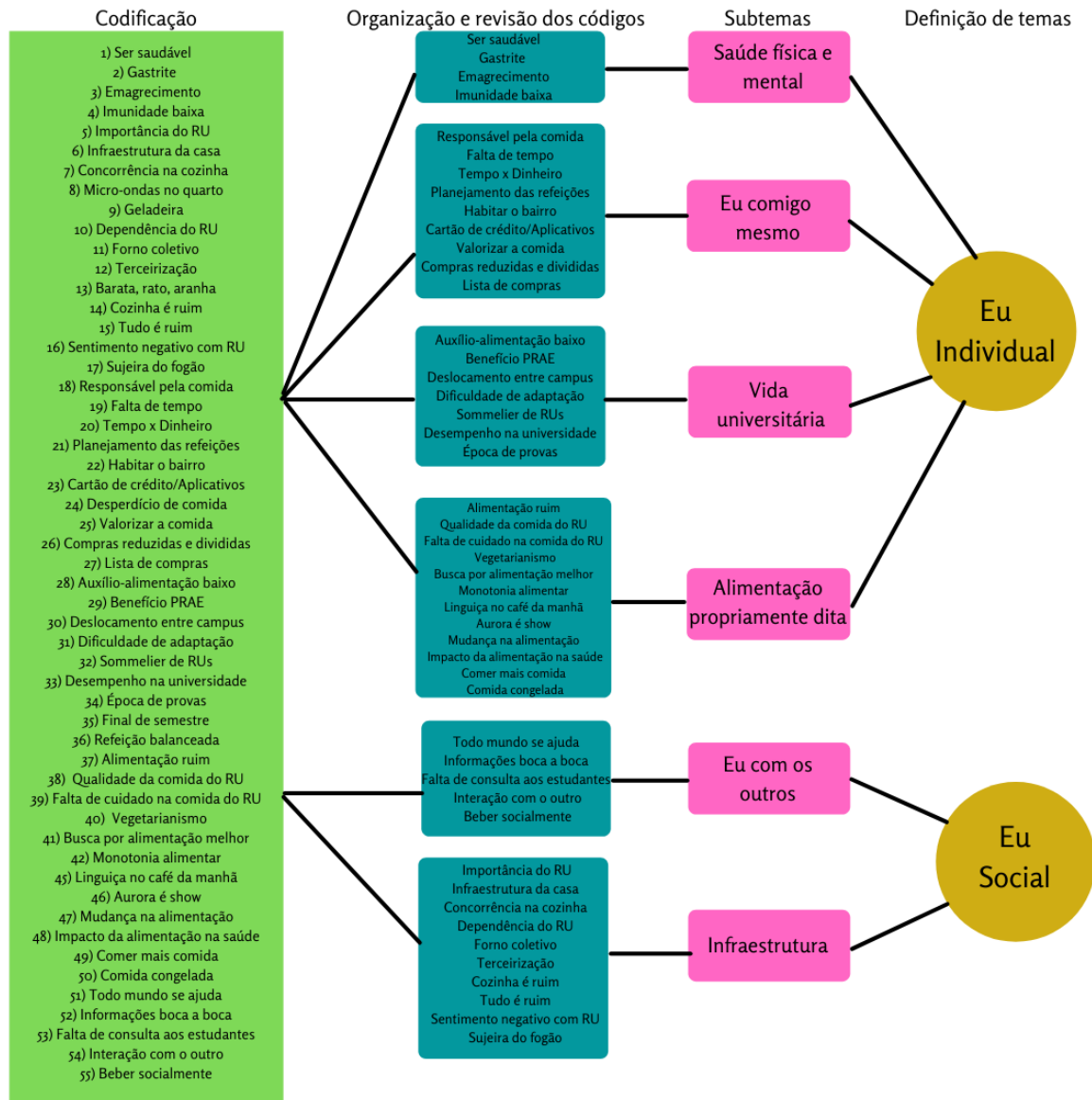


Figura 2: Fluxograma do processo da análise temática.

Fonte: elaborado pelos autores.

No que tange à configuração temática final, o tema “Eu individual” apresenta quatro subtemas, os quais indicam aspectos individuais da gestão da vida de cada participante do estudo. Os quatro subtemas foram assim denominados: “Eu comigo mesmo”; “Saúde física e mental”; “Vida universitária” e “Alimentação propriamente dita”. O tema “Eu social” possui dois subtemas, os quais se denominam “Infraestrutura” e “Eu com os outros”. Subtemas nada mais são do que temas dentro de temas, os quais são úteis para estruturar um tema maior e mais complexo (SOUZA, 2019). A escolha dos nomes dos temas e subtemas também é crucial no momento da

AT, pois eles devem ser concisos, com destaque e passar imediatamente a ideia ao leitor do que se trata aquele tema ou subtema (SOUZA, 2019).

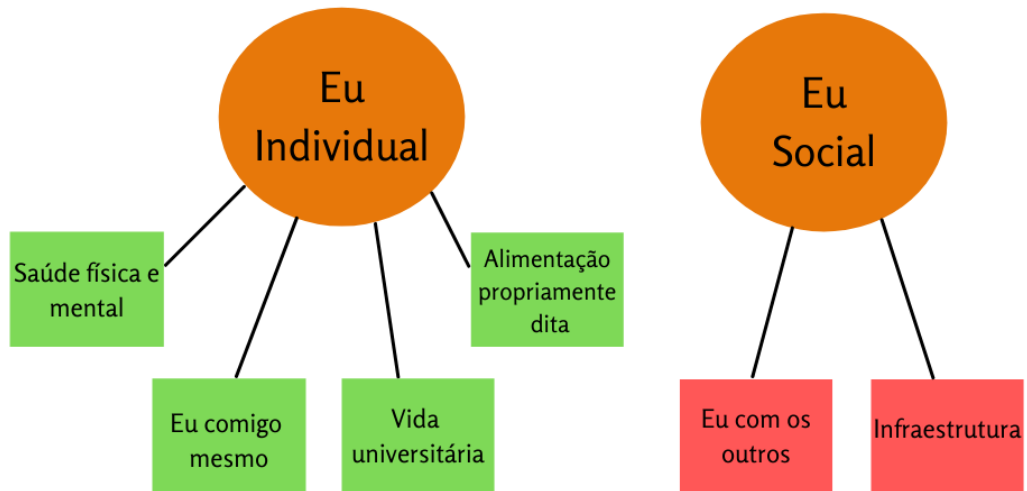


Figura 3: Mapa temático final, com temas e subtemas

Fonte: elaborado pelos autores.

O passo 6, última etapa do passo a passo recomendado por Braun e Clarke (2006) refere-se à elaboração do relatório da AT, com a descrição em profundidade da relação dos temas com os dados, trazendo excertos representativos dos dados transcritos e referências bibliográficas que dão embasamento para a análise como um todo. Pode-se dizer, dessa forma, que o passo 6 é aquilo que a equipe de pesquisa divulga como resultado de seu trabalho para a sociedade. Sendo assim, tanto a presente dissertação quanto os manuscritos a serem submetidos e publicados a posteriori compõem o passo 6 da AT. Como exemplo, o excerto abaixo retirado do conjunto de dados pode auxiliar na compreensão da importância da relação entre o tema, subtema, códigos e seus dados:

Pseudônimo	Excerto	Código	Subtema	Tema
Isabele	“[...] e aí, tipo, não existe geladeira coletiva, sabe, é muito difícil tu encontrar um amigo que sempre bate os horários contigo pra você deixar as coisas na geladeira dele, é muito difícil a pessoa ter confiança de dar a chave do quarto dele pra você poder botar tuas coisas lá, sabe, não tem uma geladeira assim, no corredor, que você pegue e bota as tuas coisas lá, e você confia...”	Infraestrutura da casa	Infraestrutura	Eu Social

Quadro 1: Codificação na análise temática

Fonte: Elaborado pelos autores

A análise temática conduzida pelos autores identificou as complexidades acerca da gestão da vida pós ingresso na universidade e as implicações causadas no manejo da alimentação e cuidados com a saúde, de forma individual e também coletiva. As denominações dos temas em “Eu Social” e “Eu Individual” não buscam promover a dissociação da figura do “Eu”; pelo contrário, objetivam destacar a importância da agência humana como um todo na tomada de decisões dos indivíduos.

5.2. ASPECTOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO DOS UNIVERSITÁRIOS

Considerando os dados gerados no grupo focal e posteriormente tratados pela análise temática reflexiva, é notável que os estudantes da pesquisa enfrentam algumas mudanças no manejo de sua alimentação após o ingresso na universidade. Todos os participantes eram moradores da residência estudantil à época do estudo e, possivelmente, esse fator é o que mais trouxe desafios à sua rotina alimentar.

O distanciamento do ambiente familiar por si só poderia se configurar como grande novidade para sua alimentação, uma vez que a maioria relatou se alimentar junto à família antes de se tornar estudante universitário:

“...então eu tomava um café da manhã, comia um pãozinho, ia trabalhar, almoçava em casa mesmo, dava pra voltar pra almoçar, (suspiro), depois terminava de trabalhar à tarde, chegava em casa jantava e depois, mais tarde, comia um lanchinho da noite lá...” (Jonas)

“...eu chegava em casa sempre na hora do almoço, que eu saía da aula né e ia almoçar em casa, e já tava pronto o arroz e o feijão, né, e a carne, do papai, só, já tinha feito durante o final de semana os hambúrgueres de vegetal, né, aí só chegava e fritava rapidinho e comia, e me alimentava, e assim era janta e almoço, entendeu? E aqui, não, já não tinha esse tempo, como mais no RU, né...” (Márcio)

Nesse sentido, a necessidade de planejamento da rotina alimentar tornou-se algo imprescindível no cotidiano desses estudantes, desde a decisão de fazer as refeições no restaurante universitário até o engajamento em cozinhar sua própria comida aos finais de semana. Ainda dentro desse contexto, os participantes compartilharam dificuldades encontradas na infraestrutura da moradia estudantil, principalmente no que se refere ao tamanho da cozinha nesse local:

“...eu preferia fazer a comida sexta-feira à noite enquanto todo mundo tava no happy hour, a gente tava ali cozinhando sexta-feira à noite, porque sábado de manhã até domingo à noite, é uma concorrência enorme por cada boca de fogão, sabe...” (Isabele)

A preocupação com a saúde e as questões de autocuidado foram lembradas pelos estudantes, uma vez que o desempenho acadêmico está vinculado também ao estado de saúde física e mental em que os indivíduos se encontram. Dessa forma, a alimentação é vista como grande fator que contribui ou não para essa sensação de bem estar:

“...e ver meu empenho, como é que é, meu desempenho na universidade indo pra um caminho que eu não queria dependendo da minha alimentação...” (Débora)

“...pra mim também, por uma questão de saúde, assim, e de disposição, porque eu notei o quanto as alterações que eu fiz na minha alimentação mudaram, assim, a minha rotina, a minha disposição ao longo do dia...” (Marília)

Outro fator apontado pelos participantes como crucial em suas vidas é a otimização do tempo que eles têm disponível, principalmente durante o semestre letivo e, mais especificamente, em períodos que antecedem as provas e trabalhos acadêmicos. De modo que a qualidade da alimentação nesses momentos pode sofrer impacto caso o estudante não consiga realizar um bom manejo em seu planejamento:

“Em época de prova, parece que as pessoas são, assim, malucas, mas infelizmente a gente não pode chegar e falar “eu não vou, o RU tá me estressando, eu tô mal, eu tô precisando comer alguma coisa melhor”, a gente não tem como, no máximo que a gente come é um cachorro-quente de 7 reais, né, que fica aqui perto...” (Isabele)

Os aspectos levantados pelos participantes do presente estudo podem configurar-se como barreiras da sua alimentação e evidenciam a importância de ambos os temas detectados pela análise temática. Tanto o “Eu Individual”, que trata das questões mais pessoais do manejo da vida alimentar, como o “Eu Social”, que considera os aspectos da relação com fatores externos ao “Eu”, são de fundamental importância uma vez que a tomada de decisões dos estudantes se baseia nessas condições.

Essas barreiras alimentares não são novidade na vida do estudante universitário, pelo contrário, são questões frequentemente vivenciadas por milhares de pessoas em diferentes instituições de ensino: distanciamento da família, falta de tempo, falta de dinheiro, desconhecimento sobre alimentação e nutrição, entre outros (OLIVEIRA et al., 2017). No entanto, passa-se o tempo e as condições com as quais os universitários se deparam continuam as mesmas, sendo necessário que cada indivíduo saiba lidar com tais adversidades. Nesse sentido, o presente trabalho busca, também, desenvolver uma tentativa de ajuda a essas pessoas, com o produto educacional a ser detalhado na próxima seção.

5.3. SOBRE A ELABORAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Após a realização do mapeamento sobre as práticas alimentares de um grupo de estudantes universitários residentes da moradia estudantil vinculada a uma universidade federal do Sul do Brasil, buscou-se elaborar um produto educacional interativo que promovesse o desenvolvimento de competências relacionadas à autorregulação da saúde alimentar destinado a essa população. O resultado da análise temática dos dados gerados no grupo focal serviu como base com relação à proposição de assuntos a serem abordados no material educacional. Dessa forma, o livro interativo já possuía uma grande bagagem de conteúdos sobre alimentação, gestão do tempo, autocuidado em saúde, entre outros, os quais foram pesquisados e colocados no material em uma linguagem de fácil entendimento

No que se refere ao conteúdo do produto educacional propriamente dito, buscaram-se referências ao Guia Alimentar para a População Brasileira, em sua segunda edição (2015), sendo trabalhados alguns conceitos verificados na análise temática do grupo focal (BRASIL, 2015). Além disso, de forma geral, também foram abordadas questões que pudessem interferir no melhor manejo da alimentação durante os períodos letivos, tais como a atividade física e a higiene do sono, por exemplo. A partir do relato dos participantes do presente estudo, entende-se que para ter uma boa gestão da vida alimentar é importante que outras áreas da vida dos estudantes também estejam equilibradas a fim de atingir um resultado ainda melhor.

Para elaborar situações de aprendizagem que instigassem o leitor a desenvolver e/ou aprimorar sua autorregulação em saúde alimentar, buscou-se inspiração no livro “Aprendizagem autorregulada: como promovê-la no contexto educativo?”, organizado por Evely Burochovitch e Maria Aparecida Mezzalira Gomes (2019). Assim, ao longo do material, mesclaram-se algumas tarefas de escrita, reflexão, simulação, entremeadas por um formato de diário/agenda, para que o usuário pudesse realizar o planejamento do seu dia levando em consideração não apenas a sua alimentação, mas também em que contexto ela iria se realizar de acordo com as particularidades de cada dia do mês. Optou-se por esse formato tendo em vista que um resultado encontrado pela análise temática do grupo focal foi a indissociabilidade das tarefas outras do dia com o ato de comer. Assim sendo, espera-se que o livro consiga melhor atingir os seus objetivos.

Com o objetivo de promover a reflexão sobre autocuidado em saúde e também sobre gestão do tempo, foram propostas, a cada início de mês, atividades em que se solicita ao usuário o registro do planejamento que ele tinha em mente com relação aos estudos, lazer e alimentação. Ao final de cada mês, também era solicitado sobre a sua rotina naquele período, levando em consideração as atividades relacionadas à vida acadêmica, alimentação e lazer. Uma vez que o produto tomou forma como agenda/diário, também foram colocadas algumas mensagens sobre alimentação em alguns dias, como perguntas ou lembretes para consumo de água, frutas e verduras. Outras provocações foram em relação à comida afetiva, às memórias de comensalidade, seja em família ou entre amigos.

Além da atividade de planejamento do mês, na página inicial de cada mês foram colocados frases ou citações de cunho motivacional, como forma de incentivo para dar continuidade aos projetos de cada usuário, servindo como um feedback positivo

para a autoavaliação mensal feita anteriormente. Essas frases foram coletadas pela mestranda a partir de leituras prévias de livros ou artigos, ou então eram disponibilizadas como sugestão pelo aplicativo de edição utilizado para o design do livro, do qual será falado posteriormente. Também foram incluídas atividades de reflexão sobre o planejamento do semestre, a fim de promover estratégias autorregulatórias de gestão do tempo a longo prazo. O registro do planejamento vinha acompanhado com provocações sobre como o usuário se via alcançando as metas por ele registradas, a fim de incentivar o pensamento crítico sobre metas factíveis na realidade de cada estudante.

Uma vez que os produtos ultraprocessados foram muito citados pelos estudantes do grupo focal, optou-se por elaborar materiais e atividades que alertassem sobre o risco para a saúde ao consumir tais produtos indiscriminadamente. O objetivo de promover uma alimentação mais saudável deve estar alinhado ao contexto e à realidade dos estudantes. Dessa forma, a utilização do Guia Alimentar para a População Brasileira (2015) foi importante para desenvolver abordagens que não focassem apenas em mensagens de cunho de “terrorismo” alimentar, mas também que valorizassem a comida de verdade para que o ultraprocessado não se configure como única saída para um lanche no intervalo das aulas, por exemplo. Dicas de higienização e formas de consumo de frutas, legumes e verduras também foram compartilhadas no material, a fim de promover informações de qualidade a respeito desses alimentos.

A ideia de promover o consumo de alimentos da época também surgiu, em parte, devido à análise temática dos dados gerados no grupo focal. Os estudantes participantes da primeira etapa do estudo residiam fora de seus núcleos familiares, tendo que fazer a gestão financeira para sua alimentação. O RU serve três refeições por dia a esses estudantes nos dias úteis de forma gratuita, e aos finais de semana, a universidade realiza o pagamento do auxílio-alimentação, que na época do estudo estava no valor mensal de R\$160. Para muitos dos estudantes, é um valor baixo. Os alimentos da época, por sua vez, além de serem nutricionalmente mais interessantes por conta da disponibilidade de nutrientes, ainda possuem a vantagem de estarem disponíveis a um preço mais acessível. Configuram-se, portanto, como boas alternativas à alimentação dos universitários e da população como um todo. Ademais, para incentivar o consumo mais consciente de alimentos, também foram elaboradas

atividades sobre compras de alimentos em feiras, dando preferência a alimentos in natura e minimamente processados sempre que possível.

Todas as atividades e conteúdos informativos do livro interativo foram redigidos em linguagem dialógica e não-técnica, de forma a facilitar o entendimento dos conteúdos por pessoas leigas no assunto, produzindo sentido em seu contexto de vida. Além disso, buscou-se utilizar de figuras que pudessem ilustrar e transmitir a ideia de dinamicidade, numa tentativa de tornar o conteúdo mais amigável. O design do livro, que em seu formato piloto recebeu o título de “O livro do comer no tempo dos estudos”, foi desenvolvido pela própria mestranda utilizando-se o aplicativo “Canva” para documentos em formato A4, e posteriormente convertido em arquivo PDF. O formato piloto contou com 177 páginas, sendo colorido e ilustrado de forma a promover o engajamento do leitor nas atividades propostas. Tendo em consideração o momento vivido devido à pandemia de disseminação mundial da Covid-19, infecção causada pelo novo coronavírus Sars-CoV-2, optou-se por enviar apenas o arquivo em formato digital para que os pareceristas avaliassem, uma vez que minimiza o contato e os riscos de um eventual contágio da doença. No entanto, todos os autores do presente trabalho concordam que a melhor experiência será aquela trazida pelo material impresso, uma vez que será possível o estudante realizar anotações ou rabiscos como se fosse um caderno, e, ao mesmo tempo, repensar práticas alimentares, sem depender de sinal de internet ou capacidade de memória dos dispositivos eletrônicos utilizados pelo universitário. Na figura 4 está a representação inicial proposta para a capa do livro elaborado



Figura 4: Capa do produto educacional

Fonte: elaborado pelos autores.

Em momento oportuno, será definida a melhor forma de distribuição do material, a fim de que ele chegue às mãos de seu público-alvo: estudantes universitários.

5.4. SOBRE A AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Trechos avaliativos de cada item da ficha de avaliação serão colocados a seguir e, ao final do excerto, o pseudônimo atribuído ao pesquisador.

5.4.1. Quanto à apresentação do produto educacional

“Do ponto de vista teórico, este instrumento está muito bem alinhado com a literatura e apresenta também uma estrutura gráfica muito elegante e atrativa. Gostei muito da forma como apresentaram as frutas, legumes e verduras de cada mês, sugerindo que se aproveite a fruta da época. Do ponto de vista psicológico esta metáfora é muito rica. Esta opção pode guiar os universitários a usar o que é da época e além disso, por essa razão, pode ser mais barato. Muito interessante.” (Roberto)

“Em relação à aparência, organização e estrutura do produto educacional, considera-se que as imagens, figuras, bem como a organização por temas (estudo,

alimentação e lazer) apresentam potencial para promover o interesse dos usuários do material. A distribuição das seções e a divisão por meses do ano é adequada e a diagramação destaca-se pelo bom gosto e pela qualidade.” (Jenifer)

A figura 5 traz a representação de uma das páginas iniciais de cada mês, em que se optou por colocar uma frase motivacional para as atividades a serem desenvolvidas naquele mês.

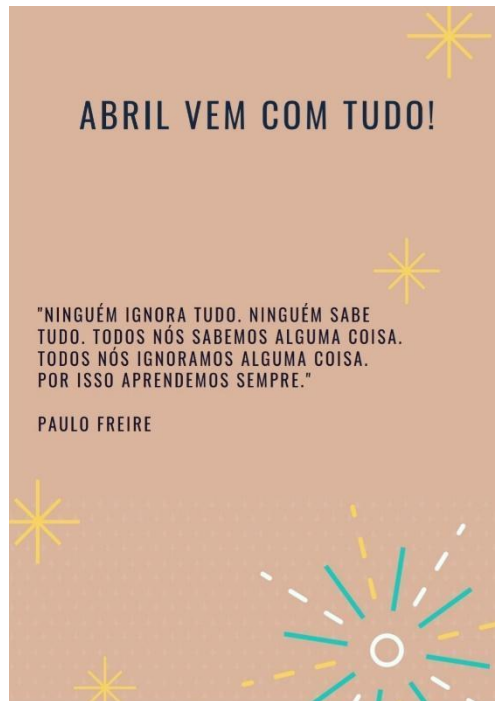


Figura 5: Página inicial do mês de abril

Fonte: elaborado pelos autores.

“No geral, o livro é bonito, bem organizado visualmente. Contudo, nos trechos sobre as frutas, legumes e hortaliças do mês, o desenho com os 3 círculos e a nominata dentro, está pouco legível e pouco atrativo, merece uma revisão de layout visto que considero um conteúdo bem relevante para contribuir com as melhores escolhas: nutritivos, custo, sustentáveis, melhor acesso. Considerar inclusive o uso de fotos para mostrar as cores e estimular o consumo. Muitos desses alimentos são desconhecidos pela população, inclusive de universitários.” (Luísa)

“Produto bastante atrativo, de fácil compreensão, envolvente e indutor de mudança; proposta relevante e apropriada ao público-alvo. Poderia trabalhar melhor algumas questões de gênero, como ilustrações e uso do feminino/masculino. Além disso, a escolha das fontes poderia ser revista em alguns trechos pois dificulta a leitura.” (Carla)

Os pareceristas, no geral, avaliaram positivamente a apresentação do livro interativo. Luísa apontou, no entanto, uma oportunidade de melhoria com relação ao layout em que se apresentam os alimentos da época. A avaliadora ressalta, inclusive, a possibilidade de adicionar fotografias dos alimentos listados, uma vez que muitas pessoas podem desconhecer como são frutas, verduras e legumes citados no material.

O argumento de Luísa vai ao encontro com o que há na literatura sobre os fatores determinantes para as escolhas alimentares de estudantes universitários. Em estudo sobre consumo de leguminosas entre estudantes universitários nos Estados Unidos, Winham et al. (2020) indicaram que o consumo era maior entre aqueles estudantes que sabiam como preparar as leguminosas, tinham experiência no preparo, e relatavam que a experiência prévia era positiva (WINHAM *et al.*, 2020). Meytre Junior et al. (2020), em estudo sobre fatores que levam ao baixo consumo de frutas nativas brasileiras numa amostra com faixa etária de 21 a 50 anos, indicaram que o desconhecimento das frutas compostas por cambuci, araçá, juçara e uvaia era o principal fator que afetavam o não consumo dessas frutas (MEYTRE JUNIOR *et al.*, 2020).

Com relação às considerações da avaliadora Carla, pode-se dizer que o produto passará por revisão na redação e em sua formatação a fim de tornar o material mais inclusivo e acessível ao público-alvo que se destina. Como já constatado na etapa de grupo focal do presente trabalho, os estudantes universitários compõem um grupo cada vez mais heterogêneo, e é importante que o livro interativo também consiga alcançar esse público, uma vez que se propõe como promotor de autorregulação em saúde alimentar nessa população.

5.4.2. Quanto à forma do produto educacional

“A forma deste produto, como já referi, está muito bem conseguida. A forma de e-book permite descarregar com facilidade; ressaltado também a elegância gráfica deste produto. Penso que as pistas oferecidas e os alertas dados em cada mês sobre os alimentos e os cuidados alimentares, podem ajudar os alunos a monitorizar os seus hábitos alimentares.” (Roberto)

“Sobre as implicações para o currículo e o planejamento de estratégias de ensino e aprendizagem no Ensino Superior, cabe destacar o caráter interdisciplinar do material, considerando que as questões, atividades e exercícios e apresentados

possibilitam estabelecer relações com situações cotidianas no que se refere ao autocuidado e à saúde. Também é possível levantar novos questionamentos a partir das reflexões e atividades apresentadas, envolvendo diferentes áreas do conhecimento. O material apresentado tem potencial para melhorar a prática educacional no que se refere à educação em saúde no Ensino Superior.

Em relação ao potencial para favorecer a autorregulação, observa-se no material elementos que favorecem as crenças de eficácia dos leitores; desafiam o leitor se apropriar de conteúdos ligados à alimentação saudável de forma ativa; e destacam importantes estratégias de autorregulação da aprendizagem, na área da saúde e do autocuidado.” (Jenifer)

Roberto destaca o formato do produto como e-book. Cabe salientar, no entanto, que este formato foi o escolhido para envio aos parecerista a fim de minimizar o risco de contágio da Covid-19, em situação ainda pandêmica no mês de novembro de 2020, e que a intenção original dos autores do presente produto educacional é que o livro ganhe sua forma física.

Jenifer destaca o caráter interdisciplinar do produto ao trabalhar questões de autocuidado e saúde. A interdisciplinaridade, segundo Thiesen (2008), estará sempre vinculada à possibilidade de superar a fragmentação das diversas disciplinas e de conhecimentos produzidos por elas e a resistência sobre um saber parcelado. O autor também salienta o fato de que, para que os saberes interdisciplinares tenham sucesso, tanto para estudantes quanto para educadores, é necessário integrar, religar, problematizar e questionar aquilo que foi dicotomizado, dogmatizado, desconectado em outros momentos (THIESEN, 2008).

Na área da saúde não deve ser diferente. Aguilard-da-Silva, Scapin e Batista (2011) entendem que a interdisciplinaridade permite a colaboração de várias especialidades que têm qualificações e conhecimentos distintos na resolução de algum caso, por exemplo. Esses autores reiteram, ainda, que a competência de cada profissional, de forma isolada, pode não atender às necessidades de saúde, sendo necessário flexibilidade para oferecer um cuidado integral à saúde das pessoas (AGUILAR-DA-SILVA; SCAPIN; BATISTA, 2011).

O livro interativo, produto educacional elaborado no presente trabalho, foi pensado em formato de agenda e/ou diário, porém sem identificação sobre o ano que poderá ser utilizado, como mostra a figura 6.



Figura 6: Organização no formato de agenda

Fonte: Elaborado pelos autores.

Essa ideia surgiu a partir da sugestão do Prof. Pedro Rosário, da Universidade do Minho, em Portugal (quando da minha participação em uma missão de pesquisa junto ao Grupo Universitário de Investigação em Autorregulação - GUIA, em março de 2020, mediante o Edital FAPERGS/CAPES 06/2018 - Programa de Internacionalização da Pós-Graduação), e também do relato dos participantes do grupo focal com relação à gestão do tempo, e que também é trabalhada pelo conceito de autorregulação. Esse layout de agenda/diário foi elogiado pelos avaliadores:

“O livro no formato de planner, inclui protocolo de promoção de processos autorregulatórios para adoção de comportamentos mais saudáveis, monitoramento e reflexão sobre os estudos.” (Carla)

“É muito interessante e estimulante, ter o formato de agenda-calendário. Facilita o uso e é bastante intuitivo.” (Luísa)

5.4.3. Quanto ao conteúdo do produto educacional

Esse item da avaliação teve resultado bem diversificado, o que é benéfico e contribui para a melhoria do “O livro do comer no tempo dos estudos”, devendo este ser revisado conforme sugestões dos pareceristas.

“Em relação à clareza e inteligibilidade, observa-se que a redação é clara e direta e as informações apresentadas são suficientes para que o leitor entenda o que é proposto pelo autor. Também fica evidente a coerência entre o conteúdo e o referencial teórico da autorregulação. As explicações apresentadas são suficientes para que o leitor entenda o que os autores propõem em relação aos processos de planejamento, execução e avaliação. Destacam-se positivamente as frases motivacionais apresentadas no início de cada mês e as sínteses avaliativas sobre como o planejamento foi implementado, no final de cada mês. Também se destaca positivamente a lista de frutas, legumes e verduras do mês, considerando que o conhecimento dessa informação pode auxiliar o leitor a se planejar para selecionar o que irá inserir na sua dieta.” (Jenifer)

“O conteúdo deste programa apresenta uma lógica clara e instrumental que é consistente com a literatura. Este aspecto é muito importante. Saúdo as autoras pelo rigor teórico que imprimiram a este trabalho. Não tenho sugestões de melhora.” (Roberto)

Jenifer avaliou como positivas as frases motivacionais no início de cada mês. A inserção de frases de cunho motivacional surgiu como forma de feedback positivo após as autoavaliações propostas pelo livro ao final de cada mês. A autoeficácia e motivação estão intimamente relacionadas no contexto da Teoria Social Cognitiva, sendo o sistema de crenças a base das escolhas, motivação e regulação do comportamento de cada indivíduo (BANDURA, 2017a).

“O conteúdo trata de demanda muito pertinente e é considerado com base teórica robusta. As informações estão organizadas de forma lógica e integradas. Senti falta de abordar a costumeira associação entre interrupção dos estudos para comer como uma estratégia de procrastinação. Além disso, explorar a gestão do tempo para preparo da alimentação, sono e estudos. Poderia incluir uma descrição inicial sobre o comportamento alimentar, de estudos e de lazer inicial para facilitar a avaliação ao final do ano; e ampliar as reflexões sobre a relação alimentação, lazer e estudos.” (Carla)

Ainda sobre o conteúdo de cunho mais técnico referente à alimentação e nutrição, a avaliadora Luísa faz algumas sugestões, entre elas as que estão listadas abaixo:

“Muitos mitos e tabus, bem como, a cultura de dietas da moda são altamente prevalentes, assim, me preocupa que em alguns sentidos, o material possa reforçar

esses padrões. Para tanto, acredito que alguns ajustes e inserções devam ser realizadas e poderão reduzir essa possibilidade.

[...] Acredito que antes dos registros e planos precise ser ADICIONADO um material orientador, crítico acerca do que é hoje considerada uma alimentação saudável. A partir dele, propor a reflexão sobre a sua alimentação e depois mudanças possíveis e desejadas. Não vejo como sem um apoio de quebra do senso comum, essas etapas possam gerar mudanças positivas. As pessoas acham que sabem o que é uma alimentação saudável, mas na verdade, reproduzem modelos ultrapassados e informações sem evidências.

[...] Minha avaliação, e sugestão, é inverter a ordem do livro, para mim o meio e final devem estar no começo. Reforço com o próprio conceito de saúde, a atividade do que representa saúde é muito rica, mas está no final, precisa propor essa reflexão no começo, antes de tudo.” (Luísa)

A equipe de pesquisa que compõe o presente trabalho acatou as sugestões dadas pelos avaliadores, uma vez que são todas contribuições que virão a enriquecer o material já elaborado. Além disso, esse olhar de alguém externo à pesquisa se faz de extrema importância sobre a objetividade do produto educacional, pois, muitas vezes, quando há intimidade demasiada com a elaboração do material, as oportunidades de melhorias podem não estar claramente visíveis. Além disso, não estão descartadas reuniões mais pontuais com os pareceristas a fim de empreender as alterações de forma que os conteúdos do material fiquem mais claros e objetivos. No entanto, algumas alterações já foram feitas no material, principalmente aquelas em que os avaliadores pontuaram mais especificamente.

5.4.4. Considerações gerais sobre o produto educacional avaliado:

Neste item, os avaliadores estavam livres para relatarem algum ponto ainda não abordado pelos itens anteriores. Dessa forma, não se configurava como sendo de preenchimento “obrigatório”. No entanto, a maioria dos pareceristas consultados deixou algum comentário nessa seção:

“Cumprimento os autores pela iniciativa de elaboração do material, fruto de pesquisa prévia junto aos estudantes e de investimento teórico para sustentação conceitual da proposta. Poderia incluir algum material ou site para os que se interessarem em aprofundar em tópicos tratados no livro.” (Carla)

“Sem comentários adicionais. Termino entusiasmando as autoras a passar à fase seguinte de aplicação e de avaliação da eficácia desta ferramenta de intervenção.” (Roberto)

“Agradeço pela possibilidade de poder conhecer o rico trabalho desenvolvido pelo grupo. Certamente, essa publicação fará diferença na vida das pessoas. Recomendo que sejam feitos estudos longitudinais para acompanhar, a curto, médio e longo prazos, os efeitos desse material nos hábitos de vida dos seus usuários.” (Jenifer)

Receber elogios e ter o trabalho reconhecido também são importantes para os processos de autorregulação, pois reforçam as crenças de autoeficácia. Além disso, as sugestões de continuidade à pesquisa, com a aplicação do material no público-alvo a que é destinado, com posterior avaliação do seu impacto na vida dos estudantes universitários são questões que devem ser pensadas mais futuramente, após as alterações do livro terem se concretizado.

5.5. SOBRE A REVISÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL APÓS AS AVALIAÇÕES POR PARECERISTAS

“O Livro do Comer no Tempo dos Estudos”, produto educacional elaborado no presente curso de mestrado profissional em Ensino na Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, passou pelos processos de criação, avaliação e revisão durante a redação da presente dissertação. A ideia inicial de desenvolvimento do produto sempre esteve atrelada à criação de um livro, como mencionado anteriormente, tendo inspirações em obras já consagradas no mercado literário. Entretanto, o formato do livro ainda não estava claro no início do projeto, e só foi sendo aprimorado após interlocuções com o Prof. Pedro Rosário, da Universidade do Minho, de Portugal, o qual sugeriu o formato de uma agenda que conversasse com temas da nutrição, tais como alimentos da época e dicas de receitas, e também com as questões pertinentes à autorregulação, como o planejamento e gestão de atividades.

Uma vez realizada e concluída a análise temática dos dados gerados pelo grupo focal, a equipe de pesquisa se reuniu para definição do tipo de livro que seria produzido, se em formato virtual ou físico, tendo as duas versões seus prós e contras. Ao final, decidiu-se que a melhor experiência seria aquela com a versão física do livro, permitindo maior interação com os universitários, os quais poderão usar o livro como

um caderno de anotações de suas atividades, tomando notas de seus compromissos ou lista de compras, por exemplo. Além disso, o livro impresso não demandaria conexão com a internet, algo que no Brasil ainda é de difícil acesso a todos os estudantes universitários, tendo a pandemia de Covid-19 evidenciado ainda mais esse fato.

A primeira versão do livro ficou com 177 páginas, e foi desenvolvido pela mestrandia por meio do aplicativo design online Canva, disponível na internet. Foram pensadas em atividades que estimulam a reflexão sobre alimentação e planejamento de refeições, sempre em consonância com a gestão do tempo para os estudos. Além disso, incorporou-se a sugestão feita pelo Prof. Pedro Rosário de adicionar a lista de alimentos da época a cada início de mês, a fim de que o usuário possa buscar esses alimentos nas feiras e mercados, uma vez que possuem mais nutrientes e são mais acessíveis economicamente.

Na revisão do produto educacional, após o retorno dos avaliadores, foram incluídos alguns materiais ao conteúdo do livro, tais como os Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável, do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2015), uma página sobre o Dia Mundial da Alimentação, uma página sobre a importância de manter o equilíbrio entre as atividades desenvolvidas pelos estudantes, além de mudanças de redação na proposição de algumas atividades. Também foi adicionado, na página sobre consumo de verduras e legumes, um pequeno passo a passo para higienização de vegetais. Outra alteração ocorreu com relação à ordem em que os conteúdos pertinentes à alimentação e nutrição se apresentavam ao longo do produto, a fim de que o leitor pudesse ter acesso a informações de conhecimento mais abrangente sobre o assunto, sendo gradualmente levado a questões mais específicas. Além disso, conforme sugestão dos pareceristas, conteúdo relativo a questões que determinam nossas escolhas alimentares também foi adicionado.

Foram adicionadas imagens de alguns alimentos a cada início de mês, como forma de tornar mais próximo o reconhecimento de frutas, legumes e verduras pelo usuário do material. As imagens foram retiradas do banco digital de imagens gratuito “Pexels”, de livre acesso na internet. Também com relação a essa página inicial do mês, foi modificado o tipo de fonte utilizado para a lista de alimentos com o intuito de facilitar a leitura das informações. Todas as alterações ocorreram em decorrência das sugestões dos avaliadores. Apesar das modificações, o produto educacional, em sua

versão revisada, contou com 180 páginas, sem haver, portanto, aumento considerável no volume do livro.

As figuras 7 e 8 trazem um exemplo de como era e de como ficou a página de início do mês de janeiro após as modificações sugeridas pelos pareceristas. A mudança na fonte e a incorporação de imagens representando os alimentos em safra no primeiro mês do ano visam auxiliar o reconhecimento desses itens alimentares pelos estudantes. Essa reformulação também ocorreu nos onze meses seguintes, proporcionando, no total, 36 imagens de frutas, legumes e verduras ao longo do material.



Figura 7: Página inicial de janeiro pré-avaliação

Fonte: Elaborado pelos autores.



Figura 8: Página inicial de janeiro pós-avaliação

Fonte: Elaborado pelos autores.

É possível, ainda, que o material passe por novas revisões, uma vez que um dos objetivos a posteriori é de disponibilizar o produto educacional aos estudantes universitários. Portanto, é importante que seu conteúdo seja acessível e de fácil entendimento, sem causar incômodo aos usuários quando da sua utilização. Espera-se, ainda, que o volume expressivo do produto educacional não se configure como fator impeditivo à sua utilização, uma vez que todos os assuntos abordados são de importância para questões pertinentes à autorregulação da saúde alimentar e da saúde no geral.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo geral elaborar uma proposta de promoção da autorregulação em saúde e de práticas de alimentação saudável para estudantes universitários, com base na Teoria Social Cognitiva e no novo Guia Alimentar para a População Brasileira (2015), tendo como público-alvo estudantes universitários. Além disso, teve como objetivos específicos mapear as práticas de alimentação saudável em estudantes universitários de uma IES do sul do Brasil; elaborar um produto educacional interativo sobre práticas alimentares e hábitos de vida saudável para universitários, com vistas à promoção da autorregulação em saúde; e, por último, avaliar a qualidade do produto educacional interativo elaborado.

Para que os objetivos fossem alcançados, foram estipuladas três etapas de desenvolvimento da pesquisa, as quais foram: realização de grupo focal com universitários residentes de moradia estudantil e posterior análise temática dos dados gerados; elaboração do produto educacional, aqui o livro interativo proposto pelo trabalho, a partir do resultado da análise temática; e a avaliação do produto educacional elaborado por pareceristas especializados na temática de autorregulação, educação e nutrição.

Na etapa de grupo focal, após a transcrição dos dados gerados e posterior análise temática proposto por Braun e Clarke (2006), foi identificado que a alimentação de todos os participantes sofreu mudanças após o ingresso na universidade. Tais mudanças resultam, basicamente, da gestão da própria alimentação que o estudante passa a ter, sem uma rede de apoio de familiares, e com carga de estágios e estudos competindo com os horários e a qualidade das refeições. Além disso, nota-se a questão financeira como sendo determinante na qualidade da alimentação da maioria dos estudantes participantes do estudo. Ao final da primeira etapa, foi possível verificar como são as práticas alimentares dos estudantes e como elas são influenciadas pelo contexto universitário, proporcionando, inclusive, em alguns casos, o desenvolvimento de estratégias pelos estudantes para contornar ou minimizar os efeitos deletérios desse ambiente em sua gestão alimentar.

Na etapa seguinte, a de elaboração do produto educacional, utilizaram-se os resultados da análise temática dos dados gerados no grupo focal para abordar os assuntos mais salientes para gestão da rotina alimentar aliada aos estudos. Buscou-se explorar algumas estratégias autorregulatórias na alimentação e outros cuidados com a saúde, tais como planejamento de refeições ao longo da semana e do

semestre, realização de atividade física, e importância do sono. No que tange a conteúdos referentes à alimentação e nutrição propriamente ditos, foram consultados, principalmente, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2015) e o Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos (SVB, 2012). Para a produção do material, foi utilizado o aplicativo “Canva”, com posterior conversão para formato em PDF. O livro conta com layout similar à agenda ou diário para promover a ideia do planejamento das atividades durante o dia ou semestre. No total, o produto educacional tem 180 páginas coloridas e ilustradas, ainda em versão digital. Os autores, no entanto, pensam que a melhor experiência com o produto será na sua versão impressa, podendo o usuário fazer anotações e, assim, interagir com as atividades propostas pelo material. Dessa forma, ao término da segunda etapa do trabalho, o livro interativo, produto educacional do presente mestrado profissional, estava pronto e apto para ser avaliado na fase seguinte da pesquisa.

A terceira etapa do trabalho consistiu na avaliação do “O livro do comer no tempo dos estudos”, por meio de pareceres elaborados por pesquisadores especializados na área de autorregulação, educação e nutrição. De forma geral, o livro interativo recebeu muitos elogios pela sua apresentação e formato. As atividades também foram reconhecidas como potencial promotoras de reflexões acerca do autocuidado em saúde. Algumas sugestões de melhorias, principalmente quanto à ordem e à linguagem em que os assuntos são abordados no material foram indicados, os quais foram acatados, a fim de valorizar, também, a colaboração da equipe de pareceristas. Em momento posterior, podem ser realizadas reuniões com os avaliadores, a fim de garantir a qualidade do produto já com suas alterações. Dessa forma, o terceiro objetivo específico do presente trabalho também foi alcançado, uma vez que a avaliação do livro interativo por pesquisadores especialistas proporcionou oportunidades de melhoria no material, as quais já foram incluídas.

Com relação às limitações do trabalho, destacam-se o fato de que os estudantes participantes do grupo focal possuíam características bastante peculiares e heterogêneas quando comparadas a outros grupos de estudantes universitários, o que pode dificultar, por exemplo, a generalização para outros perfis de discentes. Além disso, as questões estruturais da universidade também diferem de IES para IES, logo, a generalização também pode estar prejudicada nesse caso. No entanto, ressalta-se a importância de desenvolvimento de pesquisas nesse público-alvo, principalmente tendo em vista a constante modificação dos perfis de estudantes em

instituições federais de ensino superior e, para além disso, dentro da temática de autorregulação da saúde alimentar. Poucos estudos são realizados a partir desse viés no Brasil, e o presente estudo buscou preencher, ainda que modestamente, essa lacuna.

Outrossim, ressalta-se que todos os objetivos específicos propostos pelo presente trabalho foram alcançados de forma consistente, e, ademais, o produto educacional já passou por alterações decorrentes da avaliação feita pelo grupo de pareceristas. Por fim, uma vez que o sucesso do objetivo principal do presente trabalho estava atrelado ao êxito dos objetivos específicos, é possível constatar que todos os objetivos foram globalmente alcançados, o que não impede, no entanto, que outras modificações possam ocorrer, visando o aprimoramento do material. Espera-se que, com isso, o livro aqui desenvolvido, após sua proposição final, possa contribuir ainda mais na promoção de estratégias autorregulatórias para a alimentação, a fim de colaborar com a promoção da saúde desses adultos jovens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUILAR-DA-SILVA, Rinaldo Henrique; SCAPIN, Luciana Teixeira; BATISTA, Nildo alves. Avaliação da formação interprofissional no ensino superior em saúde: aspectos da colaboração e do trabalho em equipe. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, [s. l.], v. 16, p. 165–184, 2011.

ALVES, Hayda Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, [s. l.], v. 41, p. 197–204, 2007.

BANDURA, Albert. A crescente primazia da agência humana na adaptação e mudança na era eletrônica. *In*: TEORIA SOCIAL COGNITIVA: DIVERSOS ENFOQUES. 1. ed. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2017a. p. 83–128.

BANDURA, Albert. Health Promotion by Social Cognitive Means. **Health Education & Behavior**, [s. l.], v. 31, n. 2, p. 143–164, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>

BANDURA, Albert. Reconstrução do “livre arbítrio” a partir da perspectiva agêntica da Teoria Social Cognitiva. *In*: TEORIA SOCIAL COGNITIVA: DIVERSOS ENFOQUES. 1. ed. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2017b. p. 129–200.

BANDURA, Albert. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. **Developmental Psychology**, US, v. 25, n. 5, p. 729–735, 1989. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.5.729>

BARBOSA, Bruna Carolina Rafael *et al.* Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde; v. 15 (2020)DO - 10.12957/demetra.2020.45855**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/45855>

BERBIGIER, Marina Carvalho. **Estado nutricional e elementos para promoção de saúde alimentar em restaurantes universitários**. 166 f. 2017. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, 2017.

BERBIGIER, Marina Carvalho; MAGALHÃES, Cleidilene Ramos. Educação nutricional em universitários e estratégias para promoção de saúde institucional: revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [s. l.], v. 30, n. 2, p. 264–274, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.p264>

BLEICHER, Taís; OLIVEIRA, Raquel Campos Nepomuceno de. Políticas de assistência estudantil em saúde nos institutos e universidades federais. **Psicologia Escolar e Educacional**, [s. l.], v. 20, p. 543–549, 2016.

BORUCHOVITCH, Evely; GOMES, Maria Aparecida Mezzalira. **Aprendizagem autorregulada: como promovê-la no contexto educativo?** Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2019.

BRASIL. **CONSTITUIÇÃO DOS ESTADOS UNIDOS DO BRASIL (DE 18 DE SETEMBRO DE 1946)**. A Mesa da Assembléia Constituinte promulga a Constituição dos Estados Unidos do Brasil e o Ato das Disposições Constitucionais Transitórias, nos termos dos seus arts. 218 e 36, respectivamente, e manda a todas as autoridades, às quais couber o conhecimento e a execução desses atos, que os executem e façam executar e observar fiel e inteiramente como neles se contêm. 18 set. 1946. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao46.htm. Acesso em: 2 dez. 2020.

BRASIL. **Decreto Nº 7.234, de 19 de Julho de 2010**. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES. 19 jul. 2010 a.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. (Textos Básicos de Saúde). *E-book*.

BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. v. 1ª reimpressão *E-book*.

BRASIL. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010b. (Pactos pela Saúde 2006). *E-book*.

BRASIL. **PORTARIA NORMATIVA Nº 39, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2007**. Institui o Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES. 12 dez. 2007. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/portaria_pnaes.pdf

BRASIL. **UnB sedia 1º Encontro de Universidades Promotoras de Saúde**. [S. l.]: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: http://www2.ebserh.gov.br/web/hub-unb/noticias/-/asset_publisher/Nm3Sln4Jbrre/content/unb-sedia-1-encontro-universidades-promotoras-de-saude#:~:text=O%20objetivo%20da%20Mostra%20%C3%A9,principalmente%20no%20contexto%20das%20universidades. Acesso em: 16 jan. 2019.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, [s. l.], v. 3, p. 77–101, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

CAISAN, Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: orientando sobre modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira**. [S. l.: s. n.], 2014. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/estrat_prev_contobesidade.pdf. Acesso em: 3 dez. 2020.

CISLAGHI, Juliana Fiuza; SILVA, Mateus Thomaz da. O Plano Nacional de Assistência Estudantil e o Reuni: ampliação de vagas versus garantia de permanência. **SER Social**, [s. l.], v. 14, n. 31, p. 489–512, 2012.

DUTRA, Natália Gomes dos Reis; SANTOS, Maria de Fátima de Souza. Assistência estudantil sob múltiplos olhares: a disputa de concepções. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, [s. l.], v. 25, p. 148–181, 2017.

FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; OPAS, Organización Panamericana de la Salud. **América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición, 2016**. Santiago, Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la Salud, 2017. *E-book*.

FONAPRACE. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018**. [S. l.]: Observatório do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis – FONAPRACE, 2019.

FRANCO, Amanda da Silva. **Ambiente alimentar universitário: caracterização, qualidade da medida e mudança no tempo**. 194 f. 2016. Tese - UERJ, Rio de Janeiro, 2016.

FREITAS, Ariane; GRECCO, Jessica. **O livro do bem: coisas para você fazer e deixar seu dia mais feliz**. 3. ed. Belo Horizonte: Gutenberg, 2017.

GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. **Psicologia da Educação**; n. 46 (2018), [s. l.], 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicoeduca/article/view/39147>

GLANZ, Karen *et al.* Healthy Nutrition Environments: Concepts and Measures. **American Journal of Health Promotion**, [s. l.], v. 19, n. 5, p. 330–333, 2005.

KOWALSKI, Aline Viero. **Os (des)caminhos da política de assistência estudantil e o desafio na garantia de direitos**. 179 f. 2012. - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10923/5137>. Acesso em: 20 nov. 2020.

LIOU, Doreen; KULIK, Lauren. Self-efficacy and psychosocial considerations of obesity risk reduction behaviors in young adult white Americans. **PLOS ONE**, [s. l.], v. 15, n. 6, p. e0235219, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235219>

LOPES, Rosane; TOCANTINS, Florence Romijn. Promoção da saúde e a educação crítica. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, [s. l.], v. 16, n. 40, p. 235–246, 2012.

MELLO, Ana Lúcia Schaefer Ferreira de; MOYSÉS, Simone Tetu; MOYSÉS, Samuel Jorge. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [s. l.], v. 14, p. 683–692, 2010.

MEYTRE JUNIOR, Alexander Georges *et al.* DESCONHECIMENTO E INDISPONIBILIDADE DAS FRUTAS NATIVAS DA MATA ATLÂNTICA CONTRIBUEM COM HÁBITOS ALIMENTARES RESTRITOS E SEM DIVERSIDADE. **South American Development Society Journal**; v. 6 n. 17 (2020): **South American Development Society Journal** DO - 10.24325/issn.2446-5763.v6i17p269-285, [s. l.], 2020. Disponível em: <http://www.sadsj.org/index.php/revista/article/view/334>

NASCIMENTO, Clara Martins do. A assistência estudantil consentida na contrarreforma universitária dos anos 2000. **Universidade e sociedade**, [s. l.], v. 53, p. 15, 2014.

NAUGHTON, Paul; MCCARTHY, Mary; MCCARTHY, Sinéad. Acting to self-regulate unhealthy eating habits. An investigation into the effects of habit, hedonic hunger and self-regulation on sugar consumption from confectionery foods. **Food Quality and Preference**, [s. l.], v. 46, p. 173–183, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.08.001>

OLIVEIRA, Mariana Cardoso *et al.* Ambientes alimentares universitários: percepções de estudantes de nutrição de uma instituição de ensino superior. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [s. l.], v. 12, p. 431–445, 2017. Disponível em: <https://doi.org/https://doi.org/10.12957/demetra.2017.26799>.

OPAS. **Acta Constitutiva de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud**. [S. l.: s. n.], 2007. Disponível em: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10675:2015-iberoamerican-network-of-health-promoting-universities-riups&Itemid=820&lang=es. Acesso em: 28 dez. 2020.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **Comissão da OMS pede ação urgente contra doenças crônicas não transmissíveis**. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-matam-41-milhoes-de-pessoas-mundo/>. Acesso em: 2 out. 2020.

PERELS, Franziska; GÜRTLER, Tina; SCHMITZ, Bernhard. Training of self-regulatory and problem-solving competence. **Development and Modification of Motivation and Self-regulation in School Contexts**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 123–139, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.04.010>

PETRIBÚ, Marina de Moraes Vasconcelos; CABRAL, Poliana Coelho; ARRUDA, Ilma Kruze Grande de. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Revista de Nutrição**, [s. l.], v. 22, p. 837–846, 2009.

PODDAR, Kavita H. *et al.* Dairy Intake and Related Self-Regulation Improved in College Students Using Online Nutrition Education. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, [s. l.], v. 112, n. 12, p. 1976–1986, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.026>

PULZ, Isadora dos Santos. **AMBIENTE ALIMENTAR DO CAMPUS SEDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**. 144 f. 2014. Dissertação de Mestrado - UFSC, Florianópolis, 2014.

REYES FERNÁNDEZ, Benjamín *et al.* Synergistic effects of social support and self-efficacy on dietary motivation predicting fruit and vegetable intake. **Appetite**, [s. l.], v. 87, p. 330–335, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.223>

SCHNOLL, Roseanne; ZIMMERMAN, Barry J. Self-regulation training enhances dietary self-efficacy and dietary fiber consumption. **Journal of The American Dietetic Association**, [s. l.], v. 101, p. 1006–1011, 2001.

SCHUNCK, Dale H. **Self-regulation through goal setting**. [S. l.]: Clearinghouse on Counseling and Student Service. University of North Carolina, 2001. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED462671.pdf>. Acesso em: 27 jan. 2021.

SMITH, Keri. **Destrua este diário**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.

SOUZA, Luciana Karine de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, [s. l.], v. 71, p. 51–67, 2019.

SOUZA, Luciana Karine de. Recomendações para a Realização de Grupos Focais na Pesquisa Qualitativa. **PSI UNISC; v. 4, n. 1 (2020)DO - 10.17058/psiunisc.v4i1.13500**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/13500/8617>

SVB. **Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos**. [S. l.]: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012.

THIESEN, Juarez da Silva. A interdisciplinaridade como um movimento articulador no processo ensino-aprendizagem. **Revista Brasileira de Educação**, [s. l.], v. 13, p. 545–554, 2008.

TRAD, Leny A. Bomfim. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 19, p. 777–796, 2009.

UFRGS. **A UFRGS em números**. [S. l.: s. n.], sem data. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/elemporelas/a-ufrgs-em-numeros/>. Acesso em: 29 dez. 2020 a.

UFRGS. **Sobre a PRAE**. [S. l.: s. n.], sem data. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/prae/a-prae/>. Acesso em: 28 dez. 2020 b.

WINHAM, Donna M *et al.* Pulse Knowledge, Attitudes, Practices, and Cooking Experience of Midwestern US University Students. **Nutrients**, [s. l.], v. 12, n. 3499, Nutrition, Education and Dietetics, p. 13, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12113499>

ZIMMERMAN, Barry J. Chapter 2 - Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. *In*: BOEKAERTS, Monique; PINTRICH, Paul R.; ZEIDNER, Moshe (org.). **Handbook of Self-Regulation**. San Diego: Academic Press, 2000. p. 13–39. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

ZIMMERMAN, Barry J. Self-regulating academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. **Educational Psychology Review**, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 173–201, 1990. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/BF01322178>

APÊNDICE A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (grupo focal)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPANTES DO GRUPO FOCAL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa desenvolvida na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), intitulada **Promoção da Autorregulação e da Saúde Alimentar e Nutricional entre Estudantes Universitários em uma IES no Sul do Brasil**. Esta pesquisa tem como objetivo elaborar uma proposta de promoção da autorregulação em saúde e de práticas de alimentação saudável para estudantes universitários, com base na teoria social cognitiva e no novo Guia Alimentar para a População Brasileira. Este estudo justifica-se pela necessidade de promover, entre estudantes universitários, ações de autocuidado em saúde, principalmente em relação ao consumo alimentar.

Antes de aceitar participar da pesquisa, leia atentamente as explicações abaixo sobre os procedimentos da pesquisa.

1. Você poderá recusar-se a participar da pesquisa e poderá abandoná-la em qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Durante qualquer etapa, você poderá recusar-se a responder qualquer pergunta que lhe cause algum constrangimento ou desconforto.

2. A sua participação como voluntário não lhe trará nenhum privilégio, seja ele de caráter financeiro ou de qualquer natureza. Não há, também, despesas para a participação na pesquisa.

3. Você irá participar de um grupo focal (gravado em áudio), com duração de cerca de 1 hora e 30 minutos, em data e horário acordados antecipadamente, conforme a disponibilidade dos participantes. O grupo focal é uma entrevista em grupo conduzida por uma mediadora e ocorrerá nas dependências do Núcleo de Assistência Nutricional (NAN) na Casa do Estudante da UFRGS (CEU). A data será combinada de forma que não exista a necessidade de deslocamento específico para esta etapa da pesquisa.

4. Caso você aceite participar da pesquisa, seus dados sociodemográficos (tais como idade, sexo, cidade de origem, tempo de residência na CEU, campi da UFRGS em que tem aula) serão coletados, a fim de caracterizar os participantes da pesquisa de forma geral. Os dados serão divulgados com garantia de anonimato aos participantes, com a utilização de pseudônimos, com o objetivo de evitar a identificação do participante.

5. É importante ressaltar que os riscos para participação nesta pesquisa são mínimos, relacionados a algum desconforto ou constrangimento que possa ocorrer durante a sua participação no grupo focal. Caso esse risco ocorra, você poderá interromper sua participação no estudo, sem que isso lhe cause qualquer prejuízo. Adicionalmente, a equipe da pesquisa se responsabiliza pela assistência aos participantes.

 UFCSPA
TCUE
APROVADO
21/06/19

poderá interromper sua participação no estudo, sem que isso lhe cause qualquer prejuízo. Adicionalmente, a equipe de pesquisa se responsabiliza pela assistência aos participantes.

6. O benefício da sua participação no estudo será a contribuição para a evolução de pesquisas científicas sobre autoregulação e educação alimentar no Brasil.

7. Eventuais danos comprovadamente causados pela pesquisa serão indenizados e estarão sob responsabilidade dos pesquisadores.

8. Serão garantidos o sigilo e a privacidade de sua identidade e das informações que você fornecer, sendo-lhe reservado o direito de omissão de dados. Os dados somente poderão ser utilizados em estudos futuros que estejam relacionados ao objetivo desta pesquisa e que atendam a todos os termos do consentimento.

9. Na apresentação dos resultados, não serão citados os nomes dos participantes, garantindo dessa forma o sigilo na divulgação dos dados.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido é composto por duas vias, uma pertencente ao participante e outra à equipe de pesquisa. As duas vias deverão ser assinadas ao término da leitura pelo participante.

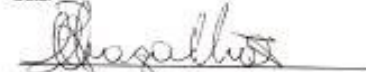
Caso sejam necessários maiores esclarecimentos sobre este estudo e sua participação, você poderá entrar em contato com a pesquisadora principal Profa. Dra. Cleidlene Ramos Magalhães, pelo telefone (51) 3303-8768, de segunda a sexta-feira no horário das 8h às 12h e das 14h às 17h, ou pelo e-mail cleidirm@ufcspa.edu.br. Você ainda poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFCSPA (CEP/UFCSPA), situado na Rua Sarmiento Leite, 245, Prédio 3, Sala 407, Porto Alegre, RS, pelo telefone (51) 3303-8804. O Comitê de Ética é um órgão independente que se pronuncia em relação aos aspectos científicos e éticos de um projeto de pesquisa.

Confirmando ter conhecimento do conteúdo deste termo e que tive tempo adequado para refletir sobre o convite. A minha assinatura abaixo indica que concordo em participar dessa pesquisa, fui informado de seus objetivos e por isso dou meu consentimento.

_____ de _____ de 2019.

Nome e assinatura do Participante

Data:



Nome e assinatura do Pesquisador

Data:

UFCSPA
CEP
APROVADO
13/06/19

**APÊNDICE B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
(especialistas técnicos)**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
PARA PARECERISTAS DO PRODUTO EDUCACIONAL**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa desenvolvida na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), intitulada *Promoção da Autorregulação e da Saúde Alimentar e Nutricional entre Estudantes Universitários em uma IES no Sul do Brasil*. Esta pesquisa tem como objetivo elaborar uma proposta de promoção da autorregulação em saúde e práticas de alimentação saudável para estudantes universitários, com base na teoria social cognitiva e no novo Guia Alimentar para a População Brasileira. Este estudo justifica-se pela necessidade de promover, entre estudantes universitários, ações de autocuidado em saúde, principalmente em relação ao consumo alimentar.

Antes de aceitar participar da pesquisa, leia atentamente as explicações abaixo sobre os procedimentos da pesquisa.

1. Você poderá recusar-se a participar da pesquisa e poderá abandoná-la em qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Durante qualquer etapa, você poderá recusar-se a responder qualquer pergunta que lhe cause algum constrangimento ou desconforto.
2. A sua participação como voluntário não lhe trará nenhum privilégio, seja ele de caráter financeiro ou de qualquer natureza. Não há, também, despesas para a participação na pesquisa.
3. Você está sendo convidado para avaliar a qualidade e a usabilidade de um produto educacional desenvolvido com foco na autorregulação em saúde e temática baseada no Guia Alimentar para a População Brasileira, destinado futuramente ao uso de universitários de uma instituição de ensino superior do Sul do Brasil. Esse produto educacional se trata de um livro interativo, o qual é resultado da Mestrado Profissional em Ensino na Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Você receberá o produto por correio no endereço que lhe for mais conveniente. Os custos do envio serão custeados pela equipe de pesquisa, o que não lhe causará qualquer despesa.
4. A sua participação como voluntário se dará a partir do desenvolvimento de um parecer técnico acerca da qualidade e da usabilidade do produto educacional, apontando sugestões de melhoria no material e também contemplando as questões que foram trabalhadas na ótica da autorregulação em saúde. Para evitar custos, você será solicitado a enviar o parecer por correio eletrônico à equipe de pesquisa.
5. É importante ressaltar que os riscos para participação nesta pesquisa são mínimos, relacionados a algum desconforto ou constrangimento que possa ocorrer devido ao tempo despendido para análise do produto e elaboração do parecer. Caso esse risco ocorra, você

UFCSPA
COLE
APROVADO
13/06/19

6. O benefício da sua participação no estudo será a contribuição para a evolução de pesquisas científicas sobre autorregulação e educação alimentar no Brasil.

7. Eventuais danos comprovadamente causados pela pesquisa serão indenizados e estarão sob responsabilidade dos pesquisadores.

8. Serão garantidos o sigilo e a privacidade de sua identidade e das informações que você fornecer, sendo-lhe reservado o direito de omissão de dados. Os dados somente poderão ser utilizados em estudos futuros que estejam relacionados ao objetivo desta pesquisa e que atendam a todos os termos do consentimento.

9. Na apresentação dos resultados, não serão citados os nomes dos participantes, garantindo dessa forma o sigilo na divulgação dos dados.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido é composto por duas vias, uma pertencente ao participante e outra à equipe de pesquisa. As duas vias deverão ser assinadas ao término da leitura pelo participante, assim como pelo pesquisador responsável pela obtenção do consentimento.

Caso sejam necessários maiores esclarecimentos sobre este estudo e sua participação, você poderá entrar em contato com a pesquisadora principal Profa. Dra. Cleidlene Ramos Magalhães, pelo telefone (51) 3303-8768, de segunda a sexta-feira no horário das 8h às 12h e das 14h às 17h, ou pelo e-mail cleidim@ufcspa.edu.br. Você ainda poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFCSPA (CEPI/UFCSA), situado na Rua Sarmiento Leite, 245, Prédio 3, Sala 407, Porto Alegre, RS, pelo telefone (51) 3303-8804. O Comitê de Ética é um órgão independente que se pronuncia em relação aos aspectos científicos e éticos de um projeto de pesquisa.

Confirmando ter conhecimento do conteúdo deste termo e que tive tempo adequado para refletir sobre o convite, a minha assinatura abaixo indica que concordo em participar desta pesquisa, fui informado de seus objetivos e por isso dou meu consentimento.

_____ de _____ de 2019.

Nome e assinatura do Participante

Data:

Fabiana Heltoni Louale

Nome e assinatura do Pesquisador

Data: 31/10/2020

UFCSA
CEPI
APROVADO
13/10/2019

APÊNDICE C: Roteiro para grupo focal sobre autorregulação e práticas alimentares

Roteiro para grupo focal de estudantes universitários: discutindo a alimentação na vida universitária.

1. De que maneira a vida na Casa do Estudante da UFRGS impactou na sua rotina alimentar?
2. Como você avalia a sua alimentação hoje, se comparado com a sua vida antes de entrar na universidade?
3. Onde e como você costuma se alimentar durante o semestre letivo?
4. Quantas refeições você costuma realizar todos os dias? Essa frequência se mantém durante a época de provas/trabalhos?
5. Qual a sua opinião sobre os restaurantes universitários da UFRGS? O que você mudaria ou manteria no cardápio do RU?

APÊNDICE D: Formulário de avaliação do produto educacional

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO NA SAÚDE
Mestrado Profissional em Ensino na Saúde
Formulário de Avaliação do Produto Educacional

Por favor, avalie o produto educacional “Livro do Comer em Tempos de Estudos” conforme o que se pede abaixo:

- 1) Quanto à apresentação do produto educacional:


- 2) Quanto à forma do produto educacional:

- 3) Quanto ao conteúdo do produto educacional:

- 4) Este espaço é reservado para considerações gerais sobre o produto educacional avaliado:

A equipe de pesquisa agradece pela sua valiosa colaboração.

ANEXO 1: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE	
---	---

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Promoção da Autorregulação e da Saúde Alimentar e Nutricional entre Estudantes Universitários em uma IES no Sul do Brasil

Pesquisador: Cleidlene Ramos Magalhães

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 12795319.6.0000.5345

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DA NOTIFICAÇÃO

Tipo de Notificação: Envio de Relatório Parcial

Detalhe:

Justificativa: Envio de relatório parcial.

Data do Envio: 10/09/2020

Situação da Notificação: Parecer Consubstanciado Emitido

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.330.223

Apresentação da Notificação:

Relatório Parcial

Objetivo da Notificação:

SITUAÇÃO ATUAL DO PROJETO

Em execução (x)

Motivo da alteração do cronograma, caso tenha ocorrido:

Houve alteração no cronograma de execução do projeto e novo prazo para finalização do projeto foi aprovado pelo CEP, conforme emenda solicitadas e aprovada em junho de 2020.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Houve alguma alteração na execução do projeto que altere seu objetivo?

(x) Não

Endereço: Rua Sarmiento Leite, 245	CEP: 90.050-170
Bairro: Sarmiento	
UF: RS	Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804	E-mail: cep@ufcaps.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 4.330.223

Comentários e Considerações sobre a Notificação:

Houve algum fato que durante a execução não tenha sido previsto no projeto e que possa ter comprometido de alguma forma as questões éticas?

Não

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

RELACIONAR ABAIXO AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS ATÉ O MOMENTO

Grupo focal, transcrições do áudio, e análise temática dos dados gerados.

Recomendações:

RELACIONAR OS RESULTADOS ENCONTRADOS ATÉ O MOMENTO

A partir das etapas da análise temática propostos por Braun e Clarke (2006), chegou-se a dois grandes temas, os quais são "Eu Individual" e "Eu Social", tendo como base o eu 'estudante universitário'. Cada um dos temas apresenta alguns subtemas que convergem para as diversas facetas dos sujeitos da pesquisa. Próxima etapa será usar esses dados para a construção do produto educacional e finalização da dissertação.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Data deste Relatório: 10/09/2020

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com o parecer do Relator.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Envio de Relatório Parcial	RELATORIO PARCIAL Set2020.doc.pdf	10/09/2020 16:58:34	Cleidiene Ramos Megalhões	Postado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51) 3303-8904

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Protocolo: 4.330.223

PORTO ALEGRE, 09 de Outubro de 2020

Assinado por:
Fernanda Bordignon Nunes
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Sarmiento Leite, 245
Bairro: Sarmiento **CEP:** 90.050-170
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3333-8804 **E-mail:** cep@ufcaps.edu.br