

## PERCEPÇÕES DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL<sup>1</sup>

Roberta Lamonatto Taglietti<sup>2</sup>, Luana Maiara Parteka<sup>3</sup>, Carla Rosane Paz Arruda Teo<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Projeto de iniciação científica da Universidade Comunitária da Região de Chapecó-Unochapecó

<sup>2</sup> Professora orientadora, Mestre e doutoranda em Ciências da Saúde, Curso de Nutrição (Unochapecó) e Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (Unochapecó), rotagli@unochapeco.edu.br -Chapecó/SC/Brasil

<sup>3</sup> Aluna do Curso de Nutrição da Unochapecó, bolsista do Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina (UNIEDU). Art.170 da Constituição Estadual-SC, partekaluana@gmail.com - Chapecó/SC/Brasil

<sup>4</sup> Professora orientadora, Doutora em Ciência de Alimentos, Curso de Nutrição (Unochapecó) e Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (Unochapecó), carlateo@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

**Introdução:** A percepção é o significado concedido a algo que é elaborado a partir das experiências vivenciadas. Cada pessoa é única em seu modo de pensar, sentir e agir, e a percepção que se adquire influencia diretamente nas condutas pessoais, sem dissociar-se da atuação profissional. Neste contexto, é importante destacar que o processo de formação do Nutricionista oferece ao estudante elementos teóricos e práticos sobre a promoção de uma alimentação adequada e saudável, o que permite a ele estabelecer conceitos e percepções próprias sobre o tema. Entretanto, entender como este processo vem consolidando suas percepções é necessário, especialmente em meio a uma tendência atual prescritiva de proibições, restrições e atribuição de valor nutricional supervalorizado e isolado a grupos alimentares e alimentos específicos, e que desconsidera aspectos, que necessariamente não são motivados por simplesmente preferências, como os culturais, econômicos, ambientais, sociais e emocionais que permeiam o processo de escolhas alimentares e a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural.

**Objetivo:** Conhecer as percepções sobre alimentação adequada e saudável de estudantes de Nutrição. **Metodologia:** Trata-se de um estudo do tipo exploratório descritivo de abordagem qualitativa. A população do estudo foi constituída por estudantes de um curso de graduação em Nutrição de Santa Catarina que aceitaram participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados ocorreu pelo envio, por *e-mail*, de um questionário com *perguntas* abertas e fechadas. Na análise dos dados, os resultados foram constituídos por meio da similaridade de sentidos. Os procedimentos desta pesquisa foram avaliados e aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Unochapecó/parecer n. 3.590.104/2019.

**Resultados:** Participaram da pesquisa 21 estudantes, com idade entre 18 e 46 anos, entre os 2° e 6° períodos do curso, sendo 86% (n=18) do sexo feminino. Quando os estudantes foram questionados sobre quais fatores afetam ou impossibilitam uma alimentação saudável, foram citados: condições financeiras, tempo, facilidades e comodidade com preparações prontas ou semiprontas, aspectos emocionais e psicológicos, falta de informações, influências de familiares e outras pessoas do seu convívio diário e escolaridade. Quando questionados sobre sua percepção sobre a alimentação saudável, as ideias predominantes e que representam o grupo são de que uma alimentação saudável é: equilíbrio (quantidade, qualidade, harmonia e adequação), prática que promove felicidade e sensação de bem-estar/satisfação, qualidade nutricional dos alimentos, diversidade, variedade, moderação e escolhas baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, evitando sempre que possível os ultraprocessados. Com menor frequência entre as respostas surgiu, integrando as percepções anteriores, a ideia de que a alimentação saudável deve ser adequada às condições socioeconômicas, culturais e psicológicas do indivíduo. **Conclusão:** Conclui-se que embora exista uma compreensão de que a alimentação saudável envolve aspectos socioeconômicos, culturais e psicológicos, a dimensão biológica e a qualidade dos alimentos prevalece.

**Palavras-chave:** Saúde; Formação Profissional em Saúde; Nutricionista

**Agência financiadora:** Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina (UNIEDU). Art.170 da Constituição Estadual. Universidade Comunitária da Região de Chapecó-Unochapecó.