

Saúde na alimentação de jovens estudantes: vivenciando a extensão em ambiente virtual

Health in the food of young students: experiencing extension in a virtual environment

Yasmin Medeiros Pereira¹

Thalya Gonçalves Lôbo do Nascimento²

Francyne da Silva Gonçalves³

Emmanuela Quental Callou Sá⁴

Resumo: Nas últimas décadas, o Brasil teve um aumento significativo de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias, chegando a uma taxa expressiva de uma a cada três crianças com excesso de peso. Conhecendo a importância de uma boa alimentação na infância e na adolescência para a prevenção de problemas na idade adulta e diante da atual dificuldade dos alunos de escolas públicas em manterem uma alimentação saudável, agravado com o fechamento das mesmas devido a pandemia do novo coronavírus, o projeto de extensão Saúde na Alimentação de Jovens Estudantes (SAJE) surge com o objetivo principal de levar informações acerca dos principais nutrientes e ajudar os jovens de escolas públicas da região do Cariri na construção de uma alimentação saudável. Para enfrentar o novo desafio de fazer extensão em ambiente virtual, o projeto buscou meios para suprir as dificuldades e adequar as ações para que todos participassem e tivessem acesso às informações. Trata-se de um relato de extensão acadêmica dos alunos do curso de Medicina da Universidade Federal do Cariri (UFCA) sobre as práticas do projeto de extensão SAJE, vivenciadas pelos discentes membros deste mesmo projeto, durante os meses de agosto a dezembro de 2020, no âmbito das ações de extensão à distância devido à pandemia do novo coronavírus. Apesar dos percalços, o feedback ao fim das ações com os grupos de estudantes foi positivo, baseado nos relatos dos alunos que evidenciaram a importância dos temas abordados, e os objetivos foram alcançados.

Palavras-chave: Saúde na alimentação. Extensão Universitária. Ação de extensão em ambiente virtual.

Abstract: In the last few decades, Brazil has experienced a significant increase in overweight and obesity in all age groups, reaching an expressive rate of one in three overweight children. Knowing the importance of good nutrition in childhood and adolescence for the prevention of problems in adulthood and in view of the current difficulty of public school students in maintaining a healthy diet, despite the closure of schools due to the new coronavirus pandemic, the Saúde na Alimentação de Jovens Estudantes (SAJE) extension project arises with the main objective of bringing information about the main nutrients and helping young people in public schools in the Cariri region in building healthy eating habits. To face the new challenge of doing extension in a virtual environment, the

¹ Graduanda em Medicina pela Universidade Federal do Cariri (UFCA). E-mail: yasmin.pereira@aluno.ufca.edu.br

² Graduanda em Medicina pela UFCA. E-mail: thalya.lobo@aluno.ufca.edu.br

³ Graduanda em Medicina pela UFCA. E-mail: francyne.goncalves@aluno.ufca.edu.br

⁴ Docente em Medicina pela UFCA. E-mail: emmanuela.callou@ufca.edu.br

project sought ways to overcome the difficulties and adapt the actions so that everyone could participate and have access to information. This is an academic extension report by students of the Medicine course at the Federal University of Cariri (UFCA) about the practices of the SAJE extension project, experienced by the students who are members of this same project, during the months of August to December 2020, within the scope of remote extension actions due to the new coronavirus pandemic. Despite the setbacks, the feedback at the end of the actions with the groups of students was positive, based on the students' reports that showed the importance of the topics covered, and the objectives were achieved.

Keywords: Health in food. University Extension. Extension action in virtual environment.

1 INTRODUÇÃO

É conhecida a importância da alimentação na promoção da saúde e na prevenção de doenças, bem como os efeitos negativos que uma má alimentação na infância e/ou na juventude pode gerar na idade adulta (ACCIOLY, 2009). O Brasil, nas últimas décadas, tem conseguido superar problemas que perduraram durante anos de sua história, um deles é a desnutrição em crianças. Em contrapartida, viu-se um aumento expressivo de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias. Em crianças, por exemplo, o excesso de peso acomete um a cada três indivíduos (BRASIL, 2014). Um estudo feito com alunos do ensino médio da rede pública estadual em Fortaleza-CE demonstrou que 9,9% dos estudantes estavam obesos e entre as causas estavam fatores socioeconômicos e demográficos (CIDRÃO *et al.*, 2019). Diante disso, faz-se necessário dar uma maior atenção à alimentação dos estudantes, principalmente nesta atual conjuntura de pandemia, visto que o Programa Nacional de Alimentação Escolar tem tido dificuldades em conseguir manter um fornecimento de alimentação aos alunos de escolas públicas, ocasionando impacto não só no financeiro das famílias, mas também na qualidade da alimentação dos jovens (AMORIM, RIBEIRO JUNIOR; BANDONI, 2020). Tendo em vista tal conjuntura, o projeto de extensão Saúde na Alimentação de Jovens Estudantes (SAJE) baseia-se na realização de atividades teórico-práticas com alunos do ensino médio de escolas públicas da região do Cariri, tendo como objetivo principal levar informações acerca dos principais nutrientes e ajudar os jovens na construção de uma alimentação saudável. Porém, com a atual realidade de isolamento social, o projeto viu-se enfrentando um novo desafio: a atuação da extensão em ambiente virtual. Buscando, então, suprir as lacunas da não possibilidade de ações presenciais, a equipe implementou práticas que promovessem a participação dos alunos e a inclusão de

todos. O presente trabalho explana sobre essas práticas e os resultados até então alcançados.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de extensão acadêmica dos alunos do curso de Medicina da Universidade Federal do Cariri (UFCA) sobre as práticas do projeto de extensão SAJE, vivenciadas pelos discentes membros deste mesmo projeto, durante os meses de agosto a dezembro de 2020, no âmbito das ações de extensão à distância devido à pandemia do novo coronavírus. O tema da ação de extensão foi escolhido com base nas necessidades atuais dos alunos de escolas públicas da região do Cariri, sendo então a alimentação saudável um tema de extrema relevância e uma dificuldade real dos jovens estudantes diante da paralisação das escolas devido ao isolamento social.

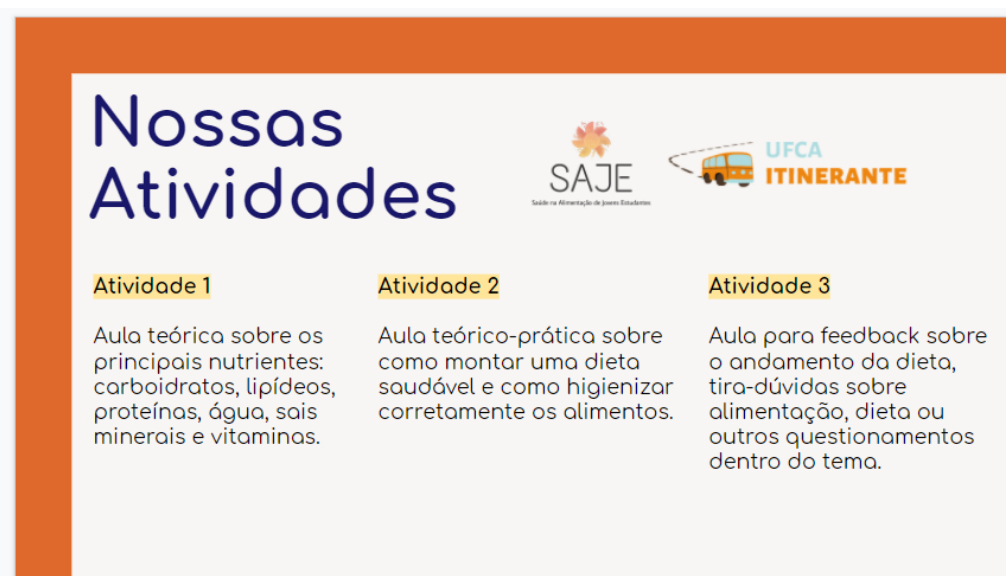
Sabendo-se das possíveis dificuldades técnicas dos alunos, como falta de aparelhos eletrônicos e problemas de conexão com a internet, o projeto buscou meios para amenizar esses percalços e garantir a maior inclusão possível. Então, foram elaboradas aulas em formato de apresentação de slides, de forma dinâmica e didática, sobre os principais nutrientes, higienização dos alimentos e como montar uma refeição saudável, que foram apresentadas via videoconferência pelo Google Meet, com abertura para os estudantes tirarem dúvidas pelo chat ou por voz através de seus microfones. Somado a isso, foi proposta uma atividade de Diário Alimentar para os alunos descreverem o que comeram durante 3 a 5 dias, baseando-se nos conhecimentos adquiridos durante as ações do projeto, a fim de no último encontro serem expostas as experiências e relatadas as dificuldades e os ganhos durante a atividade. Por fim, para suprir aqueles que não conseguiram participar ao vivo das aulas, foi disponibilizado material em formato PDF com resumo do conteúdo das aulas, para garantir que todos tivessem acesso às informações. Também foram disponibilizadas as redes sociais do projeto para que os alunos pudessem tirar dúvidas e ampliar seus conhecimentos para além das atividades programadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cronograma das atividades foi acordado entre a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da UFCA e as escolas participantes. O conteúdo e o andamento das atividades foram elaborados pelos discentes do projeto SAJE. A comunicação entre os discentes e a equipe da PROEX foi realizada através de um grupo no aplicativo WhatsApp, com o auxílio também da comunicação por e-mail.

As atividades do projeto foram divididas em três momentos conforme ilustra a Figura 1:

Figura 1 - Captura de tela da divisão das atividades



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

A primeira atividade foi elaborada com o intuito de embasar todo o conteúdo do projeto, além de suprir possíveis deficiências que os alunos tivessem acerca do tema apresentado. Foi explicado o conceito de nutrientes e suas classificações e, após, foram destrinchados os macro e micronutrientes, apresentando suas principais funções e fontes.

Na segunda atividade, o conteúdo era mais prático, correlacionando sempre com o dia a dia dos alunos. No primeiro momento, foi explicada a higienização dos alimentos conforme preconizado pela Vigilância Sanitária e, em seguida, explicadas

várias dicas e curiosidades comuns do dia a dia brasileiro. A Figura 2 ilustra alguns dos assuntos abordados nesse momento da atividade:

Figura 2 - Captura de tela durante a atividade 2



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).


No segundo momento da atividade, foi explicado como os alunos poderiam montar uma dieta saudável, começando com a explanação dos principais tipos de dieta vigentes com foco na dieta balanceada. Em seguida, foi explicado como escolher os alimentos de acordo com a categoria a que pertenciam (carboidratos, proteínas e gorduras). Por fim, foram demonstradas algumas sugestões de refeições presentes no Guia Alimentar para a população brasileira (2014) e solicitado que os alunos fizessem o diário alimentar por, no mínimo, três dias, anotando o que consumiram durante esses dias.

A terceira e última atividade foi feita para ter o *feedback* dos alunos, tirar as dúvidas que surgiram, fornecer dicas adicionais e debater as experiências do diário alimentar. Começando com os discentes apresentando seus diários e compartilhando suas experiências conforme ilustra a Figura 3:



Figura 3 - Captura de tela da apresentação do diário alimentar dos discentes

Atividade 3


Demonstração do nosso diário alimentar



Nosso diário alimentar

Dia da Semana/Data	17/11/2020	18/11/2020	19/11/2020
Café da Manhã	Café com leite e pão corioquinho com manteiga	Café com leite + 2 fatias de pão integral com requeijão light	Café com leite + tapioca com manteiga
Lanche	01 banana	01 banana e 04 castanhas-de-caju	01 maçã
Almoço	Bife acebolado + baião de dois + alface e tomate com azeite extravirgem	Arroz branco Feijão carioca Filé de peito de frango Alface, e tomate	Filé de peixe + arroz branco + (batatinha, cenoura, beterraba) cozidas
Lanche da tarde	Tapioca com manteiga e queijo de coalho e café com leite	Mamão	iogurte desnatado 180 mL
Jantar	01 coxa de frango cozida e baião	Cuscuz com ovo	Cuscuz com carne moída.

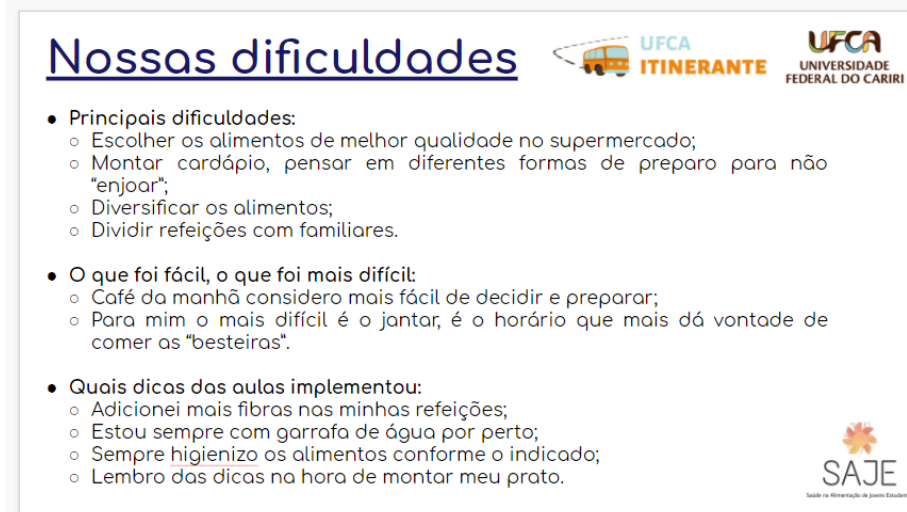


Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

A participação dos discentes nessa atividade foi importante para mostrar aos alunos que todos têm dificuldades para manter uma alimentação saudável, além de poder demonstrar o que já conseguiram melhorar e então influenciar positivamente os estudantes a fazerem o mesmo e melhorarem sua alimentação. Também participaram dessa atividade os representantes da PROEX e da escola participante, explanando como era sua alimentação e complementando com dicas que utilizam no dia a dia para facilitar a implementação de uma alimentação saudável. Foi um momento extremamente rico, de muita troca de experiências e informações, onde foi possível observar o quão importante é falar sobre a alimentação entre os jovens e adolescentes no contexto atual que enfrentamos, pois a rotina alimentar também sofreu mudanças.

Após a dinâmica dos diários alimentares, a terceira atividade seguiu com os discentes compartilhando suas dificuldades, suas facilidades e as dicas implementadas até então, a fim de encorajar os alunos a fazerem o mesmo e compartilharem suas experiências e aprendizados. A Figura 4 ilustra este momento:

Figura 4 - Captura de tela do segundo momento da atividade três



Nossas dificuldades


- Principais dificuldades:
 - Escolher os alimentos de melhor qualidade no supermercado;
 - Montar cardápio, pensar em diferentes formas de preparo para não "enjoar";
 - Diversificar os alimentos;
 - Dividir refeições com familiares.
- O que foi fácil, o que foi mais difícil:
 - Café da manhã considero mais fácil de decidir e preparar;
 - Para mim o mais difícil é o jantar, é o horário que mais dá vontade de comer as "besteiras".
- Quais dicas das aulas implementou:
 - Adicionei mais fibras nas minhas refeições;
 - Estou sempre com garrafa de água por perto;
 - Sempre higienizo os alimentos conforme o indicado;
 - Lembro das dicas na hora de montar meu prato.

Logos: UFCA ITINERANTE, UFCA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI, SAJE Saúde na Alimentação de Jovens Estudantes

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O último momento da terceira atividade foi destinado a tirar as dúvidas dos alunos, trazer informações complementares sobre saúde e alimentação e ter o *feedback* sobre as atividades com abertura para os estudantes falarem o que foi bom e o que poderia melhorar. A Figura 5 ilustra alguns dos assuntos abordados:

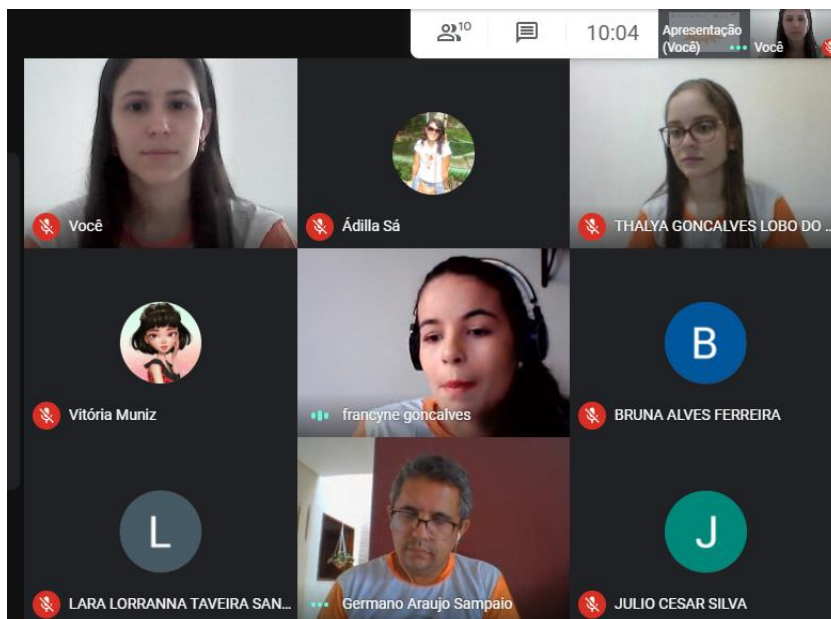
Figura 5 - Capturas de tela do último momento da atividade três

<p><u>Benefícios e malefícios do café</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Benefícios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ajuda a diminuir o risco de Parkinson ○ Prevenção do cirrose ○ Prevenção de diabetes mellitus tipo 2 ○ Prevenção de algumas neoplasias, como tumor ○ Pode ajudar a emagrecer - termogênico • Malefícios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aumenta o colesterol LDL - varia de acordo com a quantidade consumida ○ Eleva o risco de abortamento e baixo peso ao nascer ○ Aumento da pressão arterial, mas não eleva a pressão arterial ○ Aumento de cistos na doença renal policística ○ Aumento das arritmias cardíacas 	<p><u>Você sabe o que é Nutrologia?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • É a especialidade médica que estuda, pesquisa e trata os malefícios causados pela ingestão dos nutrientes <p>MANUTENÇÃO DA SAÚDE + REDUÇÃO DE RISCO DE DOENÇAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetiva também contribuir para a promoção da saúde e com melhor qualidade de saúde.
<p><u>Curiosidades sobre o sono</u></p> <p>Colecistocinina → Bombesina</p> 	<p><u>Dica: Bolo de banana com aveia - Sem açúcar e sem farinha</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 bananas maduras • 4 ovos • 1/2 xícara de óleo (de milho ou de coco) • 2 xícaras de flocos finos de aveia • 2 colheres (de sopa) de fermento em pó • 1 colher (de chá) de canela (opcional) • 1/2 colher (de chá) de essência de baunilha (opcional)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O primeiro grupo de estudantes a começar as atividades tinha um número estimado de 150 alunos que cursam o 1º ano do ensino médio em uma escola da rede pública da cidade de Penaforte-CE. Durante a realização das aulas quinzenais, no entanto, estima-se que apenas 12 jovens tenham participado dos encontros. Na Figura 6, é demonstrada uma aula onde há apenas 10 pessoas presentes na sala online:

Figura 6 - Captura de tela do número de alunos presentes



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Essa baixa adesão deu-se por dificuldades técnicas como incompatibilidades com aparelhos e a plataforma utilizada, assim como dificuldade em acesso à internet na cidade, mas que foram contornadas com a disponibilização de material textual e disponibilização de meios de comunicação para tira-dúvidas além da reunião ao vivo, como E-mail, Instagram e WhatsApp conforme ilustrado na Figura 7:

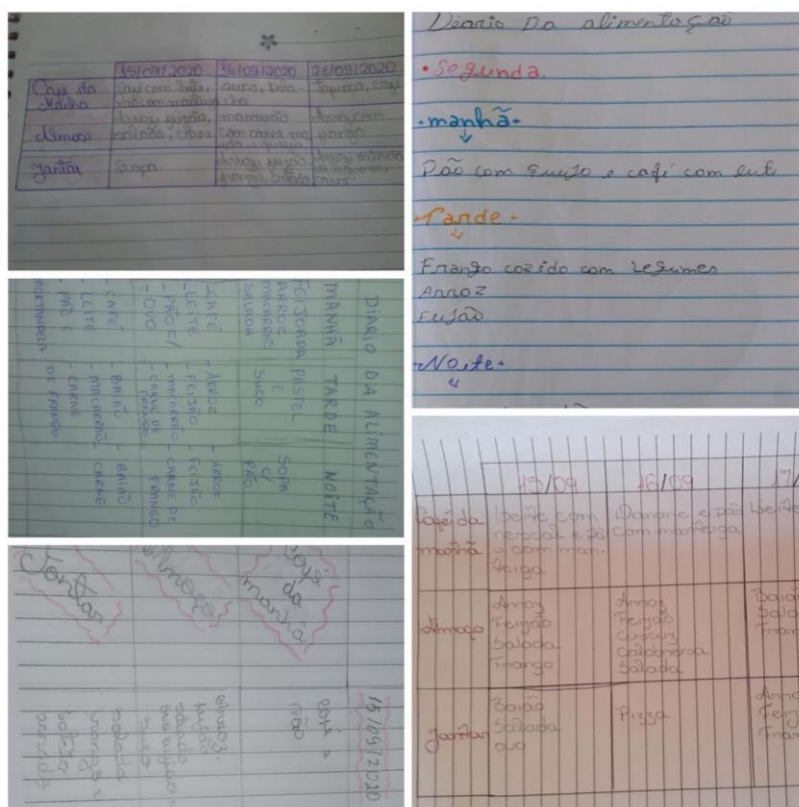
Figura 7 - Captura de tela das redes sociais disponibilizadas



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Durante as aulas iniciais houve dificuldades em relação ao entrosamento dos alunos, pois estes estavam tímidos em participar das discussões e tirar alguma dúvida mesmo após estímulos de comunicação estabelecidos pelos bolsistas e professora da instituição de ensino. No decorrer das atividades, houve uma melhora em relação a participação e no último encontro foi possível discutir sobre o padrão alimentar dos alunos através da apresentação dos seus diários alimentares. A Figura 8 mostra alguns dos diários feitos pelos alunos.

Figura 8 - Captura de tela do diário alimentar de alunos do projeto



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Os materiais disponibilizados em PDF eram resumos das atividades 1 e 2, visto que a atividade 3 não trazia um material conteudista, mas sim uma troca de experiências. A Figura 9 mostra a capa dos materiais disponibilizados:

Figura 9 - Captura de tela das capas dos materiais em PDF

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O segundo e último grupo de estudantes a participar das atividades eram oriundos da cidade de Campos Sales-CE, com uma estimativa de 40 alunos participantes. No entanto, a média de participação foi de 10 alunos, com uma baixa adesão oriunda dos mesmos motivos do primeiro grupo. Contudo, além dos problemas de conexão e aparelhos eletrônicos, este grupo também passou por problemas de choque de horários das atividades do projeto com atividades da escola, apesar de todos os horários terem sido acordados entre a PROEX e a escola participante. Este problema levou os membros do projeto SAJE a levantarem o questionamento sobre possíveis flexibilizações de horários com futuros grupos, visando o alcance máximo aos estudantes.

Apesar dos percalços, o feedback ao fim das ações com os grupos de estudantes foi positivo, baseado nos relatos dos alunos que evidenciaram a importância da abordagem desse tema, a atenção que deve ser dada à higiene dos alimentos, às práticas alimentares, à ingestão de água e à escolha e priorização de alimentos naturais em detrimento dos *fast foods* ricos em gorduras, refrigerantes e enlatados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das dificuldades, o projeto SAJE conseguiu cumprir com seu objetivo de passar aos alunos informações sobre os principais nutrientes, sobre como higienizar adequadamente os alimentos, sobre como se alimentar de forma saudável e sobre a importância da alimentação na saúde. Além de contribuir para a população, o projeto ainda deu a oportunidade dos discentes vivenciarem situações que requeiram informações sobre saúde para atuação no seu dia a dia e aumentou a interação destes com a sociedade, gerando o desenvolvimento de habilidades de conversação com o público, gestão, trabalho em equipe, docência e organização. Para futuras ações, recomenda-se levantar a possibilidade de gravar as aulas ao vivo para disponibilização *offline* para os alunos que não conseguirem acessar no momento programado.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009. Disponível em: http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/volume2/2/escola_e_sociedade1.html. Acesso em: 20 jul. 2021.

AMORIM, Ana Laura Benevenuto de; RIBEIRO JUNIOR, José Raimundo Sousa; BANDONI, Daniel Henrique. Programa Nacional de Alimentação Escolar: estratégias para enfrentar a insegurança alimentar durante e após o Covid-19. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 54, n. 4, p. 1134-1145, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-761220200349>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rap/a/3M5gJhkvYCFvmJKZqZyCYQ/abstract/?lang=pt#MoDalArticles>. Acesso em: 20 jul. 2021.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica, 2014.

CIDRÃO, Geórgia Guimarães de Barros *et al.* **Obesidade na adolescência: análise de fatores de risco em estudantes da rede pública estadual de Fortaleza, Ceará**. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 77, p. 129-140, 2019. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/900>. Acesso em: 20 jul. 2021.

Trabalho submetido em: 18 fev. 2021.

Aceito em: 17 mar. 2021.




Av. Tenente Raimundo Rocha nº 1639
Bairro Cidade Universitária - Juazeiro do
Norte - Ceará - CEP 63048-080


 ufca.edu.br



Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

 proex.ufca.edu.br

 periodicos.ufca.edu.br/ojs/index.php/entreacoes

 +55 (88) 3221-9286

e-ISSN 2675-5335