

## PROMOÇÃO DA SAÚDE: EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO COMUNITÁRIA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES INTEGRADA À PÓS-GRADUAÇÃO

**Daisuke Hayashi Neto**

Universidade Estadual de Campinas  
dai-hayashi@hotmail.com

**Leandro Pereira de Moura**

Universidade Estadual de Campinas  
leandro.moura@fca.unicamp.br

**Julicristie Machado de Oliveira**

Universidade Estadual de Campinas  
julicr@unicamp.br

**Patricia de Oliveira Prada**

Universidade Estadual de Campinas  
pprada@unicamp.br

### Resumo

O presente artigo traz um relato de experiência acerca de atividades de promoção da saúde, no âmbito da extensão comunitária, com enfoque na prática de atividade física e alimentação saudável. Trata-se de um projeto realizado por docentes e estudantes voluntários vinculados a um programa de pós-graduação, em parceria com uma escola pública estadual no município de Limeira, São Paulo ao longo do ano letivo de 2018. O objetivo do projeto foi, por meio de atividades participativas e dinâmicas voltadas para crianças e adolescentes no ambiente escolar, promover mudanças de hábitos de saúde apontados como desafiantes pela comunidade escolar. As crianças e adolescentes que participaram das atividades declararam melhora em seu conhecimento e conscientização acerca da prática de atividades físicas, alimentação saudável e higiene pessoal, ao passo que os voluntários consideraram a iniciativa como oportunidade ímpar de formação por meio do compartilhamento dialógico de saberes e experiências entre as partes envolvidas.

**Palavras-chave:** Extensão Comunitária; Educação de Pós-Graduação; Estilo de Vida Saudável; Alimentação Saudável; Exercício Físico.

## HEALTH PROMOTION: COMMUNITY OUTREACH EXPERIENCE INTEGRATED WITH GRADUATE EDUCATION

### Abstract

This article describes health promotion activities conducted as part of a community outreach project, focusing on physical activity and healthy eating. The project was conducted as a partnership between professors and volunteer students from a graduate program and a state public school located in the city of Limeira, São Paulo, throughout the school year of 2018. The aim of the project was, through engaging and dynamic activities suited for children and adolescents in the school environment, to promote the change of health habits considered challenging by the community. Children and teenagers who participated in the activities reported improvement in their knowledge and awareness regarding physical activity, healthy eating, and personal hygiene. Similarly, project volunteers evaluated the initiative as an invaluable learning opportunity through the dialogical sharing of knowledge and experiences among those involved.

**Keywords:** Community Outreach; Graduate Education; Healthy Lifestyle; Healthy Diet; Exercise.

## PROMOCIÓN DE SALUD: EXPERIENCIA DE EXTENSIÓN COMUNITARIA INTEGRADA A LA ENSEÑANZA EN LA POSTGRADUACIÓN

### Resumen

Este artículo aporta un informe de experiencia sobre las actividades de promoción de la salud, dentro de la extensión comunitaria, centradas en la actividad física y la alimentación saludable. Se trata de un proyecto realizado por profesores y estudiantes voluntarios vinculados a un programa de posgrado en colaboración con una escuela pública estatal de la ciudad de Limeira, en São Paulo, a lo largo del año escolar de 2018. El objetivo del proyecto era, a través de actividades participativas y dinámicas dirigidas a niños y adolescentes en el entorno escolar, promover cambios en los hábitos de salud identificados como desafiantes por la comunidad escolar. Los niños y adolescentes que participaron en las actividades declararon haber mejorado sus conocimientos y su concienciación sobre la práctica de actividades físicas, la alimentación saludable y la higiene personal, mientras que los voluntarios consideraron la iniciativa como una oportunidad única de formación a través del intercambio dialógico de conocimientos y experiencias entre las partes implicadas.

**Palabras clave:** Extensión Comunitaria; Posgraduação; Estilo de Vida Saludable; Alimentación Saludable; Ejercicio Físico.



## INTRODUÇÃO

O acentuado processo de urbanização e industrialização vivenciados nas últimas décadas contribuiu para a consolidação de um estilo de vida sedentário e com maior consumo de alimentos ultraprocessados, pouco nutritivos e com alta densidade energética, fenômeno este associado a um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (Costa *et al.*, 2018). Tendências mundiais apontam para diminuição progressiva da desnutrição acompanhada de aumento nas taxas de sobrepeso e obesidade nos países em desenvolvimento como o Brasil, sendo crianças e adolescentes particularmente acometidos e suscetíveis a fatores externos que impactam negativamente seu estilo de vida, como o marketing de alimentos (ABARCA-GÓMEZ *et al.*, 2017; CONDE & MONTEIRO, 2014; FRADKIN *et al.*, 2018).

Tal cenário evidencia a importância de intervenções direcionadas para as crianças e adolescentes, com atividades participativas e dinâmicas, que podem gerar mudanças positivas e duradouras (SILVEIRA *et al.*, 2011). Conforme preconizado por diferentes políticas de saúde pública nacionais e internacionais, a comunidade deve estar engajada na implementação de tais iniciativas, fomentando a construção coletiva de ambientes saudáveis, sendo a escola um ambiente ideal para o desenvolvimento dessas ações (BOOG *et al.*, 2009).

Nesse sentido, vale destacar que a mera transmissão de informações não configura efetiva promoção da saúde, pois há evidências e experiências exitosas descritas na literatura demonstrando maior eficácia quando métodos ativos de ensino são empregados. Esses métodos contemplam dinâmicas, oficinas de arte, atividades lúdicas, participativas e jogos com o objetivo de promover mudanças no estilo de vida em crianças e adolescentes (COSCRATO *et al.*, 2010; FARRE *et al.*, 2018; SHETTY *et al.*, 2015).

As universidades, tendo como pilares indissociáveis o ensino, a pesquisa e a extensão, são instituições fundamentais que podem atuar no planejamento de iniciativas de educação em saúde e de promoção de mudança de estilo de vida. Como consequência, a comunidade acadêmica, especialmente da área de saúde, não só contribui com a sociedade, como também se beneficia da oportunidade de formação profissional-cidadã de estudantes de graduação e pós-graduação, por meio de um aprender contextualizado e vinculado à prática, sensível às múltiplas realidades sociais, em oposição ao conhecimento confinado e ausente de sentido (AYRES, 2015; AMOR DIVINO *et al.*, 2013; LEVIN & RUTKOW, 2011; PIVETTA *et al.*, 2010).

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão comunitária em promoção da saúde, integrado ao ensino na pós-graduação realizado em parceria com escolares matriculados no ensino fundamental de uma escola pública no interior de São

Paulo.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um relato de experiência, descritivo e qualitativo, referente às atividades de extensão comunitária desenvolvidas por uma equipe de estudantes e docentes vinculada ao programa de pós-graduação em Ciências da Nutrição e do Esporte e Metabolismo - CNEM - da Faculdade de Ciências Aplicadas - FCA - da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, em parceria com uma escola pública do interior de São Paulo, ambas localizadas no município de Limeira - SP. O projeto teve como finalidade inicial a promoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como o fomento à difusão de conhecimentos científicos sobre nutrição e prática de atividades físicas por meio da integração dialógica entre as partes envolvidas.

O projeto contou com apoio financeiro do 11º Edital PREAC - PEC 2017 - Projetos de Extensão Comunitária da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (ProEC) da UNICAMP. A equipe, composta por três docentes e 23 estudantes do CNEM, em sua maioria nutricionistas, profissionais de educação física ou cientistas do esporte, desenvolveu o projeto durante a ministração da disciplina eletiva EN028 - "Projetos de Integração Comunitária". Adicionalmente, houve a participação de graduandos dos cursos de Nutrição e Ciências do Esporte da FCA nas atividades que demandaram mais voluntários.

As atividades ao longo do projeto foram realizadas na escola parceira ao longo do ano letivo de 2018, de 2 de abril a 5 de novembro, sempre às segundas-feiras, com início às 14h e encerramento antes das 17h, e contabilizadas como carga-horária da disciplina EN028. Tal iniciativa foi uma forma encontrada de integrar as atividades do projeto de extensão comunitária com a formação dos pós-graduandos, possibilitando o aprofundamento teórico e a vivência necessários para as atividades a serem desenvolvidas.

A escola parceira, localizada em uma região periférica de Limeira - SP, compreendia 600 estudantes do sexto ano do ensino fundamental até o terceiro ano do ensino médio. A parceria foi escolhida por conta da receptividade e interesse em colaborar, expressos pela equipe administrativa da escola em atividades esporádicas realizadas anteriormente, e foi consolidada a partir de um documento de aceite. Acordou-se em realizar as atividades do projeto no período vespertino, no qual estudavam cerca de 300 alunos do sexto ao nono ano do ensino fundamental. Tal escolha foi realizada com base nos horários reservados para a disciplina EN028, o que permitiria o desenvolvimento de atividades específicas para estudantes do sexto ao nono ano do ensino fundamental, que tipicamente têm entre 11 e 14 anos de idade.

Foram realizadas duas visitas para levantamento de demandas da escola, prática considerada essencial para o planejamento eficaz de intervenções em saúde (WORLD HEALTH

ORGANIZATION, 2001), uma antes do início do projeto, em 31 de agosto de 2017, e outra próxima ao final do ano letivo, em 10 de setembro 2018. Em ambas as ocasiões, durante a semana de planejamento didático da instituição, foi estabelecido o diálogo por grupo focal composto por 15 profissionais do corpo administrativo e docente da escola, que reportou sua percepção dos desafios que sua comunidade enfrentava. O levantamento de demandas foi essencial, pois detectamos que os objetivos iniciais do projeto, que visavam fomentar hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física, tiveram que ser expandidos como será reportado a seguir.

Dentre os pontos levantados com relação à alimentação e prática de atividade física, destacaram-se: baixa qualidade dos lanches realizados pelos estudantes, ricos em alimentos ultraprocessados como salgadinhos industrializados, bolacha recheada e refrigerante; hábitos sedentários e pouca adesão à prática de esportes fora da escola; acesso limitado à cultura e opções de recreação dentro da comunidade. Adicionalmente, foram elencados outros pontos, a saber: deficiências na higiene e cuidados pessoais, gerando alta prevalência de pediculose e maus odores corporais; desmotivação em relação aos estudos e falta de perspectiva de futuro por parte dos estudantes; sexualização precoce e falha na adesão ao uso do preservativo, refletida em múltiplos casos de gestação entre pré-adolescentes e adolescentes.

Mediante as informações coletadas, foi traçado um perfil de saúde qualitativo da comunidade de estudantes quanto às prioridades a serem trabalhadas. Em seguida, as metas foram estabelecidas e houve o levantamento das expectativas para a realização do projeto por parte dos pós-graduandos.

Como parte do processo didático-pedagógico da disciplina EN028, foi solicitado que os estudantes da pós-graduação, em equipes, propusessem e discutissem atividades participativas com base nas demandas previamente documentadas. As propostas foram então documentadas e enviadas à direção da escola parceira. Uma vez aprovadas pela coordenação pedagógica da escola, foi realizado o planejamento e aquisição de materiais de consumo, e o pré-teste das atividades na FCA. Após a realização de cada ciclo de atividades, a equipe discutia os objetivos alcançados, desafios encontrados e formas de superá-los na próxima visita. Ao final de cada semestre da disciplina, foi solicitado um relatório por equipe documentando cada atividade.

## **RESULTADOS E ANÁLISES**

Foram realizados quatro ciclos de atividades ao longo do ano letivo de 2018, conforme calendário elaborado em conjunto à administração da escola. Cada ciclo consistiu em uma a duas

## Promoção da saúde: experiência de extensão comunitária com crianças e adolescentes integrada à pós-graduação

visitas à escola para a realização de atividades desenvolvidas pelos voluntários para o respectivo ciclo. Durante cada visita, grupos de estudantes do sexto ao nono ano do ensino fundamental participaram das atividades mediadas pelos voluntários da FCA/Unicamp e professores da escola. Os grupos de estudantes (salas) em questão eram definidos no dia das visitas pela coordenadoria pedagógica da escola, a fim de conciliar a participação nas atividades com o calendário da escola, sendo possível que um mesmo escolar participasse de mais de um ciclo.

A seguir, apresentamos uma síntese das atividades e a percepção dos voluntários oriunda das discussões realizadas após cada ciclo. No presente relato, serão utilizados os termos “voluntários” ou “equipe” para se referir aos estudantes de pós-graduação envolvidos no projeto e “escolares” para os estudantes da escola parceira.

Título da atividade	Metodologia	Temas abordados	Domínios de comportamentos promovidos
Mitos e verdades	Usando placas de cartolina contendo as palavras "mito" e "verdade", os escolares reagiram a afirmações feitas pela equipe, e em seguida eram convidados a compartilhar seus conhecimentos e crenças sobre o tema. Por fim, voluntários problematizavam suas respostas e esclareciam dúvidas.	Doenças crônicas não-transmissíveis; infecções causadas por micro-organismos; infecções sexualmente transmissíveis.	Alimentação saudável; prática de atividade física; higiene e asseio pessoal; uso de preservativo.
Roda de conversa	Sentados em círculo, escolares e voluntários discutiram temas comumente presentes na mídia sobre saúde e bem-estar, enquanto imagens refletindo temas geradores eram projetadas para guiar a discussão.	Dietas da moda; exercício físico; suplementos alimentares; padrões de beleza; sono.	Alimentação saudável; prática de atividade física; autoaceitação; higiene do sono; busca por conhecimento científico sobre saúde.
Oficina de arte	Os escolares eram convidados a representar uma refeição típica em seus lares utilizando recortes e colagem de materiais impressos. Em seguida, deveriam comparar sua criação com um modelo de refeição saudável apresentada pelos voluntários através de uma discussão sobre o papel dos diferentes grupos alimentares.	Grupos alimentares; escolhas alimentares; ambiente alimentar.	Alimentação saudável; comer consciente; senso crítico perante alimentos industrializados.

## Promoção da saúde: experiência de extensão comunitária com crianças e adolescentes integrada à pós-graduação

Oficina de higiene	Utilizando tinta não-tóxica para uso escolar e réplicas de frutas e vegetais, os escolares foram convidados a colocar vendas e lavar suas mãos e as réplicas com água e sabão, para posteriormente aprenderem a técnica correta para tais procedimentos. Foi realizada então discussão sobre doenças causadas por micro-organismos nas mãos e alimentos.	Doenças transmitidas por alimentos; infecções causadas por micro-organismos.	Higienização das mãos e alimentos.
--------------------	--	--	------------------------------------

Ao longo do projeto, os voluntários elaboraram e a diretoria aprovou um total de 13 atividades, descritas nas tabelas 1 a 4.

**Tabela 1** – 1.º ciclo de atividades, 120 escolares, divididos em grupos de 30, 25 minutos por atividade, em visita única  
Fonte: elaborado pelos autores.

Após concluir o ciclo de atividades descritos na tabela 1, realizado em visita única em 2 de abril de 2018, os voluntários relataram ter visto a experiência como positiva e os objetivos alcançados, todavia, também relataram dificuldade em capturar a atenção de parte dos escolares e para estimular a interação entre eles. Houve diversas queixas acerca de forte desgaste mental pela falta de costume em lidar com um número tão grande de escolares. Levantou-se a hipótese da falta de familiaridade da comunidade com os voluntários e o grande número de escolares como possíveis barreiras.

**Tabela 2** – 2.º ciclo de atividades, 120 escolares, divididos em grupos de 15, 25 minutos por atividade, em duas visitas.

Título da atividade	Metodologia	Temas abordados	Domínios de comportamentos promovidos
Oficina dos sentidos	No refeitório da escola, os escolares eram convidados a colocar vendas e desafiados a adivinhar os alimentos entregues a eles por meio das características sensoriais (odor, textura e sabor), e depois compartilhar suas experiências, opiniões e ideias para inserir tais alimentos na rotina. Foram oferecidos: banana, maçã, kiwi, couve-manteiga temperada, cenoura e pepino.	Seletividade alimentar; comer consciente; atenção plena; prazer ao comer.	Alimentação saudável; consumo de frutas, verduras e legumes.
Oficina de habilidades usadas em lutas	Foi promovida uma conversa sobre a prática de esportes e exercícios físicos, e seus efeitos na saúde humana, seguida sobre uma discussão sobre a luta como esporte. Houve também a prática de dinâmicas lúdicas de habilidades usadas em lutas, em duplas. Ao final, os escolares compartilharam sua percepção sobre a atividade, e receberam um folheto elaborado pela equipe com auxílio da prefeitura do município contendo todas as modalidades, locais e informações para contato	Atividades físicas; sedentarismo; esporte como lazer, saúde e cidadania.	Alimentação saudável; prática de atividade física; prática de esportes; adesão a programas gratuitos voltados à prática de atividades físicas.

## Promoção da saúde: experiência de extensão comunitária com crianças e adolescentes integrada à pós-graduação

para prática de atividades físicas e esportes gratuitamente.

"Indo ao mercado"	Os escolares foram convidados a planejar listas de compras contendo alimentos dos diferentes grupos alimentares, de modo a planejar refeições saudáveis. Em seguida, foi pedido que calculassem o custo da compra que seria realizada, usando uma tabela de preços. Por fim, foi proposta uma reflexão sobre a possibilidade de planejar refeições saudáveis, acessíveis e evitando o uso de alimentos ultraprocessados.	Grupos alimentares; escolhas alimentares; ambiente alimentar; economia doméstica.	Alimentação saudável; senso crítico perante alimentos industrializados; noções de economia doméstica.
Jogo de memória	Dentro da sala de aula, os escolares participaram de uma miniaula sobre doenças transmitidas por micro-organismos em alimentos e na água, com o uso de imagens ilustrativas sobre como se prevenir dessas doenças. Em seguida, foi realizada dinâmica com um jogo de memória confeccionado pela equipe, no qual era preciso associar as doenças transmitidas por micro-organismos com seus vetores e formas de transmissão ao ser humano.	Doenças transmitidas por alimentos e pela água; infecções causadas por micro-organismos.	Higiene e asseio pessoal; higiene de alimentos; prevenção de doenças transmitidas por alimentos e pela água.

Fonte: elaborado pelos autores.

Para as atividades descritas na tabela 2, os voluntários optaram por dividi-las em duas visitas (23 de abril e 21 de maio, respectivamente) de modo a reduzir o número de escolares que seriam supervisionados por cada equipe. Posteriormente, os voluntários relataram sentirem-se mais confiantes, percebendo que os objetivos foram atingidos e que a interação com os escolares foi menos desgastante. Provavelmente, essa percepção foi devido à redução no número de escolares por atividade e ao amadurecimento da equipe com a primeira visita, especialmente por parte dos voluntários com formação em nutrição, que, diferentemente dos que eram profissionais de educação física, tinham vivência limitada em ambiente escolar.

**Tabela 3** – 3.º ciclo de atividades, 300 escolares, divididos em 9 turmas, 50 minutos por atividade, em visita única.

Título da atividade	Metodologia	Temas abordados	Domínios de comportamentos promovidos
Oficina de atividade física de lazer	No pátio da escola, os escolares foram convidados a participar de diferentes brincadeiras baseadas em modalidades esportivas: um jogo de "queimada", um jogo de <i>ultimate frisbee</i> e uma prova de estafetas num circuito de obstáculos.	Atividade física como lazer; modalidades esportivas pouco difundidas.	Motivação para prática de atividade física.
Oficina de artesanato com garrafa PET	Dentro da sala de aula, os escolares foram convidados a confeccionar estojos personalizados com zíper a partir de garrafas PET. Essas foram coletadas e higienizadas pelos voluntários. Os	Reciclagem; sustentabilidade; preservação do meio ambiente;	Prática de reciclagem e reutilização de materiais descartáveis.

## Promoção da saúde: experiência de extensão comunitária com crianças e adolescentes integrada à pós-graduação

	escolares utilizaram também cola de silicone e folhas de espuma vinílica acetinada (EVA) coloridas. Tal atividade foi criada a partir de uma demanda adicional feita pouco antes da semana do ciclo pela administração da escola, voltada a trabalhar sustentabilidade e preservação do meio ambiente.	consumo consciente.	
Jogo de tabuleiro	A equipe de voluntários desenvolveu e confeccionou um jogo inspirado no popular “Imagem & Ação”, jogo de tabuleiro comercializado no Brasil pela marca de brinquedos GROW. No jogo, os escolares recebiam cartas contendo temas relacionados ao estilo de vida saudável (alimentação e exercício) e autocuidado, e deveriam utilizar mímicas e desenhos para que os membros de suas equipes adivinhassem o nome da carta obtida. Após relevada a resposta, era discutido com os escolares seu conhecimento sobre os temas.	Atividade física; higiene e asseio pessoal; alimentação saudável.	Alimentação saudável; prática de atividade física; higiene e asseio pessoal.

Fonte: elaborado pelos autores.

As atividades descritas na tabela 3 foram realizadas no dia 8 de outubro, durante um evento comemorativo que ocorreu na escola - a “Semana da Criança”. Apesar do desafio de trabalhar com dezenas de escolares ao mesmo tempo, a equipe avaliou a execução da atividade positivamente, considerando uma experiência gratificante e uma superação de desafios.

**Tabela 4** – 4.º ciclo de atividades, 60 escolares, divididos em grupos de 15, 50 minutos por atividade, em duas visitas.

Título da atividade	Metodologia	Temas abordados	Domínios de comportamentos promovidos
Oficina de descoberta de habilidades esportivas	Na sala de vídeo, foram apresentados vídeos contando histórias de pessoas que encontraram diversos benefícios na prática de esportes. Foi estabelecido um diálogo sobre o tema, seguido de dinâmicas envolvendo elementos de diferentes modalidades esportivas na quadra de esportes. Por fim, foi proposta uma discussão sobre a importância de ter planos e aspirações na vida, quanto a carreira, e de se esforçar para atingir seus objetivos pessoais.	Esporte como lazer e socialização; carreira esportiva; benefícios psicossociais da prática de esportes; superação de barreiras.	Prática de esportes; criação de planos de carreira; motivação para prática de atividade física.
Oficina de culinária	No refeitório da escola, os escolares foram convidados a degustar biscoitos caseiros à base de aveia, banana e gotas de chocolate, e tentarem adivinhar seus ingredientes, que posteriormente foram revelados e foram compartilhadas informações sobre o papel desses em uma alimentação saudável. A partir daí, foram entregues ingredientes e utensílios, assim como a receita para o preparo. Os escolares realizaram o	Alimentação saudável; grupos alimentares; desenvolvimento de habilidades culinárias; sustentabilidade.	Alimentação saudável; diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados; preparo de alimentos caseiros; autonomia alimentar; senso crítico perante alimentos industrializados.



preparo desses biscoitos e os voluntários realizaram a cocção no forno da escola. Enquanto os biscoitos estavam sendo assados, cada escolar recebeu um pote de vidro, previamente higienizado, e material para personalização dos potes como adesivos de identificação, canetas coloridas para personalizá-los. Os biscoitos prontos foram então distribuídos entre os grupos de escolares, degustados novamente e colocados nos potes personalizados para eles levarem para casa. Foram discutidas as vantagens de preparos culinários caseiros, suas vantagens nutricionais e ao meio ambiente.

---

Fonte: elaborado pelos autores.

O último ciclo de atividades, descrito na tabela 4 e realizado em duas visitas (29 de outubro e 5 de novembro, respectivamente), gerou grande engajamento e o entusiasmo por parte dos escolares, por exemplo, ao expressarem interesse em fazer os biscoitos da oficina em suas casas. Por fim, os voluntários avaliaram a participação no projeto como uma oportunidade de crescimento única e expressaram o desejo de que a disciplina EN028 e o projeto comunitário fossem continuados, visto o impacto positivo na comunidade e a importância da experiência na formação dos futuros mestres e doutores capacitados a atuar no contexto da extensão comunitária em promoção à saúde.

A equipe administrativa da escola expressou grande satisfação em participar no projeto, afirmando interesse em recebê-lo novamente assim que houvesse a possibilidade. Diversos escolares, ao final das atividades, questionavam os voluntários quando receberiam uma nova visita para a realização de mais oficinas e faziam comentários sempre positivos, como terem gostado das atividades, se divertido e aprendido com elas.

Um mês após o segundo ciclo de atividades, convidamos uma amostra de conveniência de 39 escolares das 4 salas trabalhadas nesse ciclo para responder um questionário elaborado pelos voluntários e aprovado pela administração da escola abordando sua percepção sobre impacto gerado pelas atividades em seus hábitos, motivações e conhecimentos acerca de temas tratados. Os resultados, apresentados na tabela 5, apontam para um aumento da consciência e da motivação quanto a adoção de um estilo de vida mais saudável, acompanhada de uma parcela significativa de escolares que afirmaram ter mudado seus hábitos.

## Promoção da saúde: experiência de extensão comunitária com crianças e adolescentes integrada à pós-graduação

**Tabela 5** – Questionário de avaliação da percepção dos escolares sobre as atividades (n = 39)

Sinto que entendo melhor do que antes a importância das atividades físicas, exercícios físicos e prática de esportes para ter uma vida saudável.

Concordo	Discordo
100%	0%

Sinto que minha vontade de praticar atividades físicas, exercícios físicos e/ou esportes aumentou.

Concordo	Discordo
81,80%	18,20%

Aumentei minha prática de atividades físicas, exercícios físicos e/ou esportes.

Sim	Não	Pretendo aumentar nos próximos 3 meses
39,40%	24,20%	36,40%

Sinto que entendo melhor do que antes a importância de experimentar comidas novas.

Concordo	Discordo
89,70%	10,30%

Experimentei alguma comida nova.

Sim	Não	Pretendo experimentar nos próximos 3 meses
43,60%	33,30%	23,10%

Comecei a prestar mais atenção nas texturas e sabores das comidas.

Sim	Não	Pretendo começar nos próximos 3 meses
58,90%	25,60%	15,50%

Passei a prestar mais atenção naquilo que eu e as pessoas à minha volta comemos.

Sim	Não	Pretendo começar nos próximos 3 meses
42,40%	54,60%	3%

Passei a comer menos comidas industrializadas, como salsicha, refrigerante, mortadela e macarrão instantâneo.

Sim	Não	Pretendo comer menos dessas comidas nos próximos 3 meses
36,40%	51,50%	12,10%

Passei a comer mais comidas naturais, como verduras, legumes, frutas, ovos, carnes e leite.

Sim	Não	Pretendo comer mais dessas comidas nos próximos 3 meses
48,50%	42,40%	9,1%

Sinto que entendo melhor que antes a importância de lavar minhas mãos, frutas e hortaliças, de modo a evitar doenças.

Concordo	Discordo
89,70%	10,30%

## Promoção da saúde: experiência de extensão comunitária com crianças e adolescentes integrada à pós-graduação

---

Sinto que meu interesse em aprender mais sobre boa higiene pessoal e prevenção de doenças contagiosas e transmitidas por alimentos aumentou.

Concordo	Discordo
69,20%	30,80%

---

Comecei a cuidar melhor da minha higiene pessoal.

Sim	Não	Pretendo começar nos próximos 3 meses
87,20%	12,80%	0%

---

Fonte: elaborado pelos autores.

Relatos semelhantes ao de nosso grupo apontam atividades de promoção à saúde utilizando metodologias ativas e lúdicas, como jogos e oficinas, como eficazes na mudança comportamental (ELEUTÉRIO *et al.*, 2018; MOCELIN *et al.*, 2018). De forma semelhante, autores apontam que o ambiente escolar é favorável para programas de intervenção para mudança de estilo de vida quando a comunidade participa ativamente de seu planejamento (OCHOA-AVILÉS *et al.*, 2017; RIBEIRO & ALVES, 2014), assim como ocorreu nesta experiência.

É importante ressaltar que os impactos de intervenções de educação em saúde não se limitam a resultados objetivos e numéricos, sendo necessária uma análise crítica do processo educativo e suas complexidades (RAMOS *et al.*, 2013), havendo barreiras para a mudança relacionadas ao ambiente e realidade em que os participantes se encontram.

Por fim, destaca-se que o presente estudo, por conta de seu desenho, não objetivou gerar conhecimento novo, testar nova metodologia educativa ou produzir conclusões generalizáveis. O projeto de extensão comunitária descrito no presente artigo, portanto, não buscou descrever características sociodemográficas, como idade (apesar de o sexto ao nono ano do ensino fundamental tipicamente compreender estudantes entre 11 e 14 anos), etnia, sexo ou renda da população parceira do projeto. Como os levantamentos das demandas e os ciclos de atividades foram sempre realizados em grupos, foi possível fazer uma descrição densa do processo de implementação de modo coletivo. Como já citada, apenas por meio da pesquisa de opinião, realizada com a amostra 39 escolares, foram coletadas informações individuais.

Sendo assim, este relato de experiência aborda a realização de um projeto de extensão comunitária integrada ao ensino na pós-graduação, portanto, sua aplicabilidade é limitada ao contexto aqui descrito. Apesar de tais limitações, esta experiência pode subsidiar a elaboração de iniciativas semelhantes em outras universidades e escolas de ensino regular no contexto da extensão comunitária em promoção da saúde e formação crítico-cidadã de estudantes no âmbito da pós-graduação e sua inserção social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades desenvolvidas pela equipe do projeto de extensão comunitária descritas no presente estudo contribuíram com os conhecimentos e despertaram o interesse dos escolares da comunidade sobre um estilo de vida saudável. Ademais, a vivência proporcionada pelo projeto aos voluntários em contato com a comunidade gerou trocas enriquecedoras e uma oportunidade de formação crítico-cidadã e aperfeiçoamento profissional e pessoal aos pós-graduandos do CNEM. Sendo assim, concluímos que o projeto atingiu seus objetivos e provocou impactos positivos sobre as partes envolvidas.

## REFERÊNCIAS

ABARCA-GÓMEZ, L.; ABDEEN, Z. A.; HAMID, Z. A.; *et al.* Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. **The Lancet**, v. 390, n. 10113, p. 2627–2642, 2017. Elsevier.

BOOG, M. C. F.; CARVALHO, M. C. DE; SILVA, M. V. DA; FONSECA, M. da CP da; MOTTA, DG da; NOGUEIRA, RM; FARFAN, JA Avaliação do projeto “criança saudável–educação dez”: a visão de gestores e professores de escolas brasileiras de ensino fundamental. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 16, n. 2, p. 60–86, 2009.

CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Nutrition transition and double burden of undernutrition and excess of weight in Brazil. **The American journal of clinical nutrition**, v. 100, n. 6, p. 1617S–22S, 2014.

COSCRATO, G.; PINA, J. C.; MELLO, D. F. DE. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 23, n. 2, p. 257–263, 2010. Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo.

COSTA, C. DOS S.; DOS SANTOS COSTA, C.; FLORES, T. R.; *et al.* Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. **Cadernos de Saúde Pública**, 2018.

DE CM AYRES, J. R. Extensão universitária: aprender fazendo, fazer aprendendo. **Revista de Medicina**, v. 94, n. 2, p. 75–80, 2015.

DO AMOR DIVINO, A. E.; DE OLIVEIRA, C. E. L.; DE CARVALHO COSTA, C. A.; *et al.* A extensão universitária quebrando barreiras. **Cadernos de Graduação-Ciências Humanas e Sociais | Aracaju** | v, v. 1, n. 16, p. 135–140, 2013.

ELEUTÉRIO, R. V.; SEBOLD, L. F.; DA SILVEIRA, B. M.; JUSTINO, J. S.; OLIVEIRA, P. C. G. Abordando hábitos saudáveis com escolares: relato de experiência. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 15, n. 30, p. 132–139, 2018.

FARRE, A. G. M. DA C.; PINHEIRO, P. N. DA C.; VIEIRA, N. F. C.; et al. Adolescent health promotion based on community-centered arts education. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 71, n. 1, p. 26–33, 2018.

FRADKIN, C.; VALENTINI, N. C.; NOBRE, G. C.; DOS SANTOS, J. O. L. Obesity and Overweight Among Brazilian Early Adolescents: Variability Across Region, Socioeconomic Status, and Gender. **Frontiers in pediatrics**, v. 6, p. 81, 2018.

LEVIN, M. B.; RUTKOW, L. Infrastructure for teaching and learning in the community: Johns Hopkins University Student Outreach Resource Center (SOURCE). **Journal of public health management and practice: JPHMP**, v. 17, n. 4, p. 328–336, 2011.

MOCELIN, T. K.; BRANCO, M. W.; DA SILVA, L. A. F.; et al. Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba: relato de experiência. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 15, n. 30, p. 91–103, 2018.

OCHOA-AVILÉS, A.; VERSTRAETEN, R.; HUYBREGTS, L.; et al. A school-based intervention improved dietary intake outcomes and reduced waist circumference in adolescents: a cluster randomized controlled trial. **Nutrition journal**, v. 16, n. 1, p. 79, 2017.

PIVETTA, H. M. F.; BACKES, D. S.; CARPES, A.; BATTISTEL, A. L. H. T.; MARCHIORI, M. Ensino, pesquisa e extensão universitária: em busca de uma integração efetiva. **Linhas críticas**, v. 16, n. 31, p. 377–390, 2010. Universidade de Brasília.

RAMOS, F. P.; DA SILVA SANTOS, L. A.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, 2013.

RIBEIRO, R. Q. C.; ALVES, L. Comparison of two school-based programmes for health behaviour change: the Belo Horizonte Heart Study randomized trial. **Public health nutrition**, v. 17, n. 6, p. 1195–1204, 2014.

SHETTY, A. P.; PRAKASH, R.; PRAKASH, M. N. N. Effectiveness of participatory adolescent strategic health action (PASHA) for lifestyle modification among adolescents. **Archives of Medicine and Health Sciences**, v. 3, n. 2, p. 185, 2015. Medknow Publications and Media Pvt. Ltd.

SILVEIRA, J. A. C.; TADDEI, J. A.; GUERRA, P. H.; NOBRE, M. R. C. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal de pediatria**, v. 87, n. 5, p. 382–392, 2011. SciELO Brasil.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Community Health Needs Assessment: An Introductory Guide for the Family Health Nurse in Europe**. WHO, 2001.

Recebido em: 17/08/2021

Aceito em: 08/08/2022