

Vivências de extensão em tempos de pandemia: Relato de uma experiência

Emily Cristine Costa Santos¹, Jessica Aparecida da Silva², Ariane Ribeiro de Freitas Rocha³, Núbia de Souza de Moraes⁴, Silvia Eloiza Priore⁵

¹ Graduanda em Nutrição. Universidade Federal de Viçosa (UFV), 36570-900, Viçosa/MG, Brasil.

² Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição. Universidade Federal de Viçosa (UFV), 36570-900, Viçosa/MG, Brasil.

³ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição. Universidade Federal de Viçosa (UFV), 36570-900, Viçosa/MG, Brasil.

⁴ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição. Universidade Federal de Viçosa (UFV), 36570-900, Viçosa/MG, Brasil.

⁵ Professora Titular do Departamento de Nutrição e Saúde. Universidade Federal de Viçosa (UFV), 36570-900, Viçosa/MG, Brasil.

*E-mail do autor correspondente: jessica.aparecida@ufv.br

Submetido em: 07 jun. 2022. Aceito em: 24 nov. 2022

Resumo

A educação alimentar e nutricional é fator importante para a promoção de saúde e prevenção de doenças, sendo que projetos de extensão podem realizar ações visando à qualidade de vida da população. O objetivo deste artigo é descrever as atividades desenvolvidas por um grupo de pesquisa da Universidade Federal de Viçosa (UFV) no projeto de extensão “Atendimento nutricional a adolescentes de um Colégio de Aplicação: ações educativas de promoção da saúde e prevenção de doenças” no contexto da pandemia da COVID-19. O projeto tem o objetivo de promover a saúde e qualidade de vida dos estudantes de um colégio de ensino médio da UFV. Em razão da pandemia, as ações foram adaptadas ao contexto remoto, abrangendo reuniões em plataforma digital, elaboração de *posts* para redes sociais e desenvolvimento de resumos para eventos. Dessa forma, as ações contribuíram para orientar os adolescentes acerca da alimentação e nutrição e para promover visibilidade ao projeto, sendo essencial, também, na formação da bolsista, permitindo o desenvolvimento de habilidades quanto às plataformas digitais, produção de conteúdo e oratória. Portanto, a realização de atividades de extensão no período pandêmico constituiu-se um desafio e, ao mesmo tempo, demonstrou-se de grande relevância para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Experiência, Extensão, Pandemia.

Abstract

Extension experiences in times of pandemic: An experience report

Food and nutrition education is an important factor for health promotion and disease prevention, and extension projects can perform actions aimed at the population's quality of life. The aim of this article is to describe the activities carried out by a student of the Nutrition course at the Federal University of Viçosa

(UFV) as a scholarship holder of the project "Nutritional care for adolescents at an Application College: educational actions for health promotion and disease prevention" in the context of the COVID-19 pandemic. The project aims to promote the health and quality of life of students of the college. Due to the pandemic, the actions were adapted to the remote context, including meetings on a digital platform, preparing posts for social networks and developing abstracts for events. In this way, the actions contributed to orienting adolescents about food and nutrition and to promoting greater visibility for the project, which was also essential in the training of the scholarship holder, as it helped in the development of skills regarding digital platforms, content production and oratory. Therefore, carrying out extension activities during the pandemic period was a challenge and at the same time, proved to be of great relevance for health promotion.

Keywords: Experience, Extension, Pandemic.

Introdução

Adolescência é o período compreendido entre a infância e a vida adulta, abrangendo a faixa etária de 10 a 19 anos (WHO, 1995). Trata-se de um período de vulnerabilidade, em razão das mudanças psicossociais e corporais relativas ao desenvolvimento. As mudanças que ocorrem nesse período influenciam o processo de formação da consciência corporal individual, uma vez que há intensa preocupação quanto ao corpo e à aparência, bem como a necessidade de aceitação social (MORAIS; MIRANDA; PRIORE, 2021; RIBEIRO *et al.*, 2019).

Os adolescentes, que saem da casa dos familiares e mudam de cidade para estudar, enfrentam o desafio de ter que se adaptar à nova rotina, além das mudanças comportamentais, frequentes nessa fase da vida. Podem ocorrer, por exemplo, mudanças nos hábitos alimentares, interferindo na qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos diariamente. Além do comportamento sedentário, a falta de tempo para realizar refeições completas, em razão das atividades escolares, também influencia na escolha dos alimentos, levando à substituição dessas refeições por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico. Dessa forma, a existência de um projeto de extensão voltado para aspectos

nutricionais de adolescentes de um colégio de aplicação se faz necessário (RIBEIRO *et al.*, 2019).

Em dezembro de 2019, o mundo passou a enfrentar uma nova doença, a COVID-19, causada pelo SARS-CoV-2, sendo declarada como uma pandemia em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O SARS-CoV-2 é altamente infeccioso e nenhum tratamento específico está disponível. Assim, uma série de medidas regulatórias foram implantadas, incluindo o fechamento de escolas e o distanciamento social imposto como medida preventiva para deter a disseminação da doença até que as vacinas estivessem disponíveis (ANDROUTSOS *et al.*, 2021; LIU; LIU; LIU, 2020).

Dessa forma, os adolescentes matriculados no Colégio de Aplicação da UFV, que não eram naturais da cidade de Viçosa, Minas Gerais, precisaram voltar para suas respectivas casas. Essa situação sem precedentes provocou mudanças na rotina diária desses estudantes, que passaram a não mais frequentar a escola, ficando isolados em casa com suas famílias. O isolamento de entes queridos, amigos e professores, a perda da liberdade, incertezas quanto à doença, mudanças nas atividades rotineiras, falta de espaço físico em casa,

aspectos relacionados à piora financeira das famílias e a interrupção das aulas são fatores envolvidos na alteração do comportamento e do estilo de vida dos adolescentes, levando à maior preocupação, nervosismo, mau humor e maior tempo de tela, o que pode prejudicar a saúde física e mental desses indivíduos (MALTA *et al.*, 2021).

Portanto, projetos da Universidade, desenvolvidos neste momento pandêmico ou anterior, voltados à comunidade (pautados na consolidação dos pilares ensino, pesquisa e extensão) são essenciais no processo de promoção da saúde e formação de cidadãos comprometidos socialmente. Assim, observa-se a importância da existência de um projeto de extensão que busque fomentar ações práticas acerca do assunto (ZANUTTO; ISHIDA; DUARTE, 2017).

Nesse contexto, conhecer o impacto da pandemia na saúde dos adolescentes participantes do projeto de extensão é necessário para entender e nortear as ações de saúde direcionadas a esse grupo, visando minimizar os efeitos adversos, sobretudo nutricionais, ocasionados pelo prolongado distanciamento social. Diante disso, este trabalho tem por objetivo descrever as atividades realizadas pelo projeto de extensão durante a pandemia, desenvolvidas por um grupo de pesquisa da Universidade Federal de Viçosa (UFV), mantendo assim as atividades do bolsista de extensão do respectivo projeto, que busca promover a saúde e a qualidade de vida dos estudantes de um Colégio de Aplicação da UFV.

Material e Métodos

Sujeitos

Trata-se de um relato de experiência sobre as atividades extensionistas desenvolvidas por um grupo do curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (UFV), acerca do projeto “Atendimento nutricional a adolescentes de um Colégio de Aplicação: ações educativas de promoção da saúde e prevenção de doenças” (Registro de Atividades de Extensão RAEX/UFV: PRJ-165/2013), sob a coordenação de uma docente do Departamento de Nutrição e Saúde da UFV.

O projeto, criado em 2001 com o intuito de promover uma parceria entre o Colégio de Aplicação (CAp-COLUNI) e o Departamento de Nutrição e Saúde da UFV, é destinado aos estudantes do primeiro ano do Colégio, envolvendo ainda a gestão escolar, professores e pais, buscando promover a saúde e a qualidade de vida dos adolescentes. Para tanto, abrange discentes dos cursos de graduação em Nutrição e Enfermagem, bem como da Pós-Graduação em Ciência da Nutrição, visto que se configura como um campo de estágio para tais, além de se tratar de uma oportunidade para agregar conhecimentos pessoais e profissionais, tornando a formação ainda mais completa.

No que se refere aos aspectos éticos, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFV (Parecer 1.852.326/2016).

Descrição das atividades

As atividades desenvolvidas ocorreram no período de março de 2020 a março de 2021, durante a pandemia da COVID-19. Em razão da situação pandêmica vivenciada, as atividades foram adaptadas para o contexto remoto. Dessa forma, as atividades realizadas foram: reuniões *on-line* semanais e mensais entre os membros do

grupo (pós-graduandas, bolsista e estagiários); elaboração de resumos para Simpósios e Congressos e publicações de conteúdo relacionadas à nutrição e saúde no Instagram do Projeto (@nutcoluni). Buscou-se utilizar essa ferramenta digital (Instagram) como forma de promover ações de educação alimentar e nutricional, bem como informar aos alunos sobre o projeto e manter o contato, mesmo que à distância.

Foram realizadas reuniões semanais com os estagiários voluntários, a bolsista e as pós-graduandas, como forma de trocar experiência e conhecimento, permitindo o contato remoto, bem como a participação nas decisões coletivas e planejamento de atividades. Nessas reuniões, ocorreram capacitações ministradas pelas pós-graduandas e pela bolsista do projeto, com os seguintes temas: Currículo Lattes; *Excel*; Canva; Antropometria e Índices Antropométricos; *Software WHO AnthroPlus* e pesquisa em Bases de Dados Científicos. Ocorrem também reuniões mensais, presididas pela professora coordenadora do projeto para discutir a carga horária cumprida, atividades realizadas, objetivos alcançados, definição de metas para ações futuras e avaliação do desempenho.

A elaboração de resumos para Simpósios e Congressos advém dos registros de experiências vivenciadas no decorrer do projeto, as quais se configuram como ferramentas para a produção científica. Nesse sentido, foram elaborados resumos para o Simpósio de Integração Acadêmica (SIA) da UFV, Congresso *On-line* de Educação Alimentar e Nutricional (COEAN) e III Congresso Brasileiro de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde.

O desenvolvimento e publicação de *posts* para o Instagram do projeto abordaram as seguintes temáticas: o projeto (divulgação das

principais informações acerca do projeto); forma de admissão de estagiários; descrição das atividades realizadas no mutirão (evento no qual são realizadas as aferições das medidas de peso, altura e perímetro da cintura, além da aferição da pressão arterial e da aplicação de um questionário contendo informações sobre estilo de vida, hábitos alimentares e teste para triagem de sinais e sintomas de transtornos alimentares); alimentação e amamentação durante a COVID-19 (intuito de informar e combater *fake news*); resumos sobre as atividades do projeto apresentados no Simpósio de Integração Acadêmica (SIA); linha do tempo com todas as atividades do projeto.

Devido à impossibilidade de realização do mutirão, evento supracitado que abarca atividades presenciais com os estudantes do CAP-COLUNI, foi realizada a aplicação de um questionário *on-line* sobre hábitos alimentares e estilo de vida antes e durante a pandemia, via *Google Forms*, para verificar o diagnóstico situacional dos adolescentes do colégio. Esse diagnóstico foi baseado na análise das respostas dos alunos.

Resultados e Discussão

Devido à pandemia da COVID-19, observou-se o maior envolvimento com as mídias digitais, sobretudo redes sociais, visto que se tornou a principal forma de comunicação com os membros e participantes do projeto. Dessa forma, os *posts* explicativos e educativos publicados no Instagram do projeto contribuíram para o conhecimento acerca do projeto e suas atividades, bem como para o esclarecimento de dúvidas e orientação aos adolescentes em relação à alimentação e nutrição, de maneira geral (Quadro 1). Além disso, a divulgação de atividades do projeto em rede social permitiu o crescimento da página,

aumentando o número de seguidores, visualizações e engajamento, demonstrando o maior envolvimento da comunidade.

Quadro 1. Posts explicativos e educativos publicados no Instagram do projeto NutColuni e seus respectivos objetivos, 2020, Viçosa.

Posts	Objetivos
Projeto NutColuni	Divulgar as principais informações acerca do projeto.
Admissão de novos estagiários	Apresentar aos seguidores da página que o projeto está constantemente recebendo novos estagiários/voluntários e mostrar a seriedade do trabalho realizado pela equipe.
Atividades do projeto NutColuni	Disseminar informações do projeto aos seguidores da página e também mostrar aos alunos de nutrição da Universidade Federal de Viçosa as ações realizadas pelo projeto e, assim, despertar o interesse de mais pessoas do curso em também participar do projeto NutColuni.
Mutirão	Descrever as atividades realizadas no evento intitulado "Mutirão", que é de suma importância para a coleta dos dados trabalhados pela equipe, contribuindo para o desenvolvimento de ações efetivas para o público-alvo. Além de mostrar aos alunos do curso de Nutrição que eles podem participar do mutirão, cooperar com as coletas, realizar a capacitação da aferição das medidas e receber certificado por tais atividades mesmo sem ser do projeto.

Linha do tempo com as atividades do projeto realizadas em 2020	Informar aos seguidores da página, alunos do Coluni e estudantes do curso de Nutrição sobre as atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão em 2020 e despertar interesse de participação no projeto.
Alimentação e amamentação em tempos de COVID-19	Disseminar informações sobre a alimentação e amamentação em período de pandemia aos seguidores, bem como aos alunos do NutColuni visto a preocupação do projeto com a alimentação desses adolescentes no auge da pandemia. Além de combater <i>fake news</i> , que tiveram grande disseminação.
Resumos sobre as atividades do projeto NutColuni apresentados no Simpósio de Integração Acadêmica da Universidade Federal de Viçosa	Expor os resumos apresentados no evento e parabenizar os integrantes do grupo pela participação, além de mostrar aos alunos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa o quanto a experiência de extensão pode agregar a formação de cada um deles.
Alimentação e qualidade do sono	Conscientizar os alunos da importância da alimentação e do sono de qualidade, visto que o público-alvo do projeto são alunos que, em sua grande maioria, estudam muito e dormem pouco.

As vivências ao longo do projeto permitiram a elaboração de resumos para eventos, contribuindo para a produção científica e destacando experiências de extensão que podem auxiliar demais projetos, atuando como referência (Quadro 2).

Quadro 2. Resumos provenientes do projeto NutColuni, apresentados em eventos, 2020, Viçosa.

Evento	Número de resumos elaborados	Título dos resumos
Simpósio de Integração Acadêmica (SIA)	4	Álbum seriado como estratégia de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar; Projeto “NutColuni” e sua inserção no Programa Saúde na Escola; Atendimentos de prevenção a doenças, realizados com estudantes no próprio Colégio de Aplicação de Viçosa-MG; Ações remotas durante a pandemia voltadas para a promoção da saúde de adolescentes que participam de um projeto de extensão.
Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional (COEAN)	1	Ações de educação alimentar e nutricional voltadas para a saúde e nutrição da comunidade escolar.
III Congresso Brasileiro de Comportamento Alimentar,	4	Avaliação da frequência do consumo alimentar antes e durante

Alimentação e Saúde		pandemia em adolescentes; Consumo alimentar e utilização de serviços de delivery de alimentos, antes e durante a pandemia, entre adolescentes; Prática de atividade física antes e durante a pandemia, de adolescentes de um colégio de aplicação; Análise do comportamento alimentar de adolescentes.
---------------------	--	--

Evidenciou-se que a integração acadêmica, por meio da articulação das atividades de ensino, pesquisa e extensão observadas mediante capacitações (Currículo Lattes; Projeto NutColuni; *Excel*; Antropometria; Índices Antropométricos; *Software* WHO AnthroPlus; e pesquisa em Bases de Dados) elaboração de resumos e atividades com os adolescentes do Colégio, constitui-se de fundamental importância para atingir o propósito de conhecimento amparado na indissociação dessa tríade (ensino, pesquisa e extensão).

Por meio do questionário *on-line* aplicado aos estudantes do Coluni (n=57) foi possível observar que apresentaram uma melhor alimentação estando junto aos seus familiares no período pandêmico, ou seja, maior consumo de alimentos *in natura* e menor de ultraprocessados. Além disso, verificou-se que o jantar, refeição que comumente não realizavam antes da pandemia, passou a ser frequente, estando no ambiente familiar. Os estudantes relataram a prática de

atividade física em casa em decorrência do fechamento das academias. Não foi identificado risco para transtorno alimentar, sendo referido pelos estudantes que a pandemia não afetou a insatisfação com seu corpo, embora tenham realizado dietas sem orientação nutricional. O sentimento de tristeza durante a pandemia foi comumente descrito.

A aplicação do questionário *on-line* foi de suma importância para a coleta de dados que conduziram às práticas realizadas e que irão nortear as atividades subsequentes do projeto, quando da retomada presencial.

O maior desafio encontrado na execução do projeto de extensão e suas respectivas atividades foi o distanciamento social imposto pela pandemia do novo coronavírus, iniciado em 2020. Devido à suspensão das atividades escolares no CAP-COLUNI não foi possível realizar o mutirão com os alunos do primeiro ano, impossibilitando a obtenção do diagnóstico situacional e consequentemente o estabelecimento de ações com base nesse diagnóstico. Dessa forma, as atividades ficaram restritas ao âmbito virtual, no qual o contato com os adolescentes ainda não é tão eficaz, visto que alguns deles têm dificuldade de acesso à *internet*. Além disso, o contato com os estagiários do projeto foi, em parte, prejudicado, pois as reuniões de forma remota demandavam um bom sinal de *internet*, o que nem sempre se mostrou ser a realidade para alguns estagiários.

Assim, com as atividades realizadas foi possível agregar diversas habilidades, como o maior domínio sobre ferramentas digitais como *Google Meet*, planilha *Excel*, *Canva* e *Google Forms*. Além disso, por meio das capacitações semanais foi possível desenvolver maior capacidade de produção de conteúdo e oratória.

A elaboração de resumos para Simpósios e Congressos permitiu maior desenvolvimento das habilidades de escrita, síntese e busca por bibliografias científicas possibilitando, assim, maior familiarização com textos científicos. O desenvolvimento de publicações para as redes sociais do projeto permitiu que a estudante obtivesse maior facilidade com as mídias digitais. A vivência no projeto de extensão permitiu a construção de relações com pessoas do curso e também de outras áreas, aumentando, assim, o ciclo de amizade e também possibilitando um maior *networking*. Por fim, foi possível obter, na prática, uma importante experiência no contexto da nutrição e saúde do adolescente, contribuindo para o direcionamento da formação dentro da nutrição e agregando conhecimentos que vão além das salas de aula.

Considerações Finais

A realização das atividades de extensão do projeto durante o período de pandemia da COVID-19 constituiu-se um desafio, uma vez que foi necessário adaptar as atividades para dar continuidade ao trabalho, mesmo que remotamente, visto sua importância. Assim, as mídias digitais se apresentaram como um importante meio de comunicação que auxiliou na continuidade do projeto e também no compartilhamento de *posts* educativos que foram de suma importância para a promoção da saúde e da qualidade de vida desses adolescentes. Em virtude do cenário pandêmico e da necessidade, ainda maior, de auxiliar remotamente os adolescentes a manterem uma boa alimentação e se exercitarem, mesmo que em casa, fica evidente também que a formação dos membros do grupo foi ainda mais enriquecedora, abrangendo habilidades pessoais e profissionais,

pois tal experiência permitiu o desenvolvimento de habilidades com recursos tecnológicos, uma vez que a comunicação e desenvolvimento das atividades passaram a ocorrer à distância, considerando todas as peculiaridades do período remoto.

Agradecimentos

Ao CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), pela bolsa de estudo e auxílio financeiro. À Sílvia Eloiza Priore, professora responsável pelo projeto, por sempre confiar em nosso potencial e trabalho. Ao Colégio de Aplicação COLUNI, alunos e pais por proporcionarem vivências dentro da nutrição e saúde do adolescente e abrir espaço para a realização das atividades.

Referências

ANDROUTSOS, Odysseas; PERPERIDI, Maria; GEORGIU, Christos; CHOULIARAS, Giorgos. Lifestyle changes and determinants of children's and adolescents' body weight increase during the first COVID-19 lockdown in Greece: The COVEAT study. **Nutrients**, v. 13, n. 3, 930, marc. 2021. DOI 10.3390/nu13030930. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7998995/pdf/nutrients-13-00930.pdf>. Acesso em: 07 fev. 2022.

LIU, Shengyi; LIU, Ying; LIU, Yong. Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. **Psychiatry Research**, v. 289, 113070, jul. 2020. DOI 10.1016/j.psychres.2020.113070. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7227526/pdf/main.pdf>. Acesso em: 07 fev. 2022.

MALTA, Deborah Carvalho et al. The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, e210012, jun. 2021. DOI 10.1590/1980-549720210012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4xc9dNPPnXXNMtSYpJX3kqh/?lang=en>. Acesso em: 07 fev. 2022.

MORAIS, Núbia de Souza de; MIRANDA, Valter Paulo Neves; PRIORE, Sílvia Eloiza. Associações entre insatisfação corporal e frequência alimentar em adolescentes do sexo feminino. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 12, n. 2, p. 5–20, jul. 2021. DOI <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1690>. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1690/377>. Acesso em: 07 fev. 2022.

RIBEIRO, Jéssica Benatti; PINTO, Carina Aparecida; DUTRA, Luiza Veloso; LOPES, Sílvia Oliveira; PRIORE, Sílvia Eloiza. Hábitos e comportamentos alimentares e estado nutricional de adolescentes que residem sem a presença dos familiares, de um colégio de aplicação. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, n. 2, p. 26–30, jul-dez. 2019. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1365/261>. Acesso em: 07 fev. 2022.

ZANUTTO, Adriane; ISHIDA, Sabrina Pereira; DUARTE, Elis Regina. Projeto de extensão “Orquestrando a reciclagem”. **Revista Conexão UEPG**, v. 13, n. 2, p. 340-349, maio-ago. 2017. DOI <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.13.i2.0011>. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/9396/5739>. Acesso em: 07 fev. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical Status: The use and interpretation of anthropometry**. Technical Report Series n. 854, Geneva: WHO; 1995. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37003>. Acesso em: 07 fev. 2022.