

Ações de educação alimentar e nutricional com adolescentes em um colégio de aplicação: uma experiência de extensão universitária

Luiza Veloso Dutra¹, Lara Carvalho Coelho², Aleksandra Samara de Oliveira², Sílvia Oliveira Lopes³, Carina Aparecida Pinto³, Lívía Carvalho Sette Abrantes⁴, Silvia Eloiza Priore⁵

Resumo: *O artigo tem como objetivo, contribuir para a difusão das metodologias utilizadas, bem como compartilhar a construção do Projeto "NutColuni" enquanto promotor de ações de educação alimentar e nutricional com adolescentes. O artigo relata uma experiência em extensão universitária realizada com adolescentes de um colégio de aplicação, com metodologias ativas para promoção de ações de saúde e nutrição. O projeto, dividido em 3 fases, conta com a participação de graduandos de Nutrição e Enfermagem e pós-graduandos em Nutrição. Em 15 anos de execução, 1834 alunos passaram pelo projeto, destes 50,65% (n= 929) eram do sexo feminino. Como produto forma elaborados pelo projeto 48 resumos, 3 artigos, 1 dissertação e 3 trabalhos de conclusão de curso, enaltecendo a relação transformadora entre universidade e sociedade.*

Palavras-chave: *Adolescentes, Nutrição, Ações Educativas, Educação Alimentar e Nutricional.*

Área Temática: *Educação Alimentar e Nutricional*

Nutrition and health educational actions with adolescents in an application college: a university extension experience

Abstract: *The article aims to contribute to the dissemination of the methodologies used, as well as share the construction of the "NutColuni" Project as a promoter of food and nutrition education actions with adolescents. This article reports an extension study realized with young people at the "Colégio de Aplicação" from Federal University of Viçosa - UFV, which investigated dynamic tools to search promote health and nutrition improve. The project is developed by a group formed for undergraduate, masters and doctors' students from different courses of the UFV, like Nutrition and Nursing, where is piecemeal in different steps. Inside of fifteen years were evaluated 1834 students, where 50,65% (n=929) was from female sex. The effort of this group shows interesting results, like forty-eight resumes, three articles, one dissertation and three undergraduate theses, raising the transformation between university and society.*

Keywords: *Adolescents, Nutrition, Educational Actions, Food and Nutrition Education.*

Acciones de educación en nutrición y salud con adolescentes en un colegio de aplicación: una experiencia de extensión universitaria

Resumen: *El artículo tiene como objetivo contribuir a la difusión de las metodologías utilizadas, así como compartir la construcción del Proyecto "NutColuni" como impulsor de acciones de educación alimentaria y nutricional con adolescentes.*

¹ Nutricionista, Doutora em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (UFV), Professora do Centro Universitário de Viçosa/Univivosa, rua Padre Anchieta nº40 apto 301, Centro, Viçosa-Minas Gerais (CEP 36570-242), +55 (31) 99360-4110, luizavdutra@gmail.com.

² Graduanda em Nutrição/UFV.

³ Nutricionista, Doutoranda em Ciência da Nutrição/UFV.

⁴ Nutricionista, Mestre em Ciência da Nutrição/UFV.

⁵ Nutricionista, Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo (USP), Professora do Departamento de Nutrição e Saúde/UFV.

El artículo relata una experiencia de extensión universitaria realizada con adolescentes de un colegio de aplicación, con metodologías activas para promover acciones de salud y nutrición. El proyecto, dividido en 3 fases, cuenta con la participación de estudiantes de pregrado en Nutrición y Enfermería y estudiantes de posgrado en Nutrición. A los 15 años de ejecución, pasaron por el proyecto 1.834 estudiantes, de los cuales el 50,65% (n = 929) eran mujeres. El proyecto también generó 48 resúmenes, 3 artículos, una disertación y 3 trabajos de conclusión de curso, elogiando la relación transformadora entre universidad y sociedad.

Palabras clave: *Adolescentes, Nutrición, Acciones Educativas, Educación Alimentaria y Nutricional.*

INTRODUÇÃO

A adolescência, cujos limites cronológicos definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) são a faixa etária de 10 a 19 anos (WHO, 1995), é uma fase da vida entre a infância e a vida adulta, caracterizada pelo desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social. É também, um período de consolidação da identidade, maior preocupação com a imagem corporal e modificação nos hábitos alimentares (EISENTEIN, 2005).

Esse grupo tem aumento das necessidades nutricionais calóricas, de macro e micronutrientes, principalmente durante o estirão puberal. Além disso, é evidente a necessidade de prevenir as principais situações de risco como desnutrição crônica, anorexia, bulimia nervosa, anemia e obesidade visto que podem perdurar durante a vida adulta. Sendo assim, é fundamental ter uma alimentação saudável para o atendimento das necessidades nutricionais do organismo e para fortalecer bons hábitos alimentares (FRISANCHO, 1990; EISENTEIN *et al.*, 2000).

De acordo com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE (BRASIL, 2016), a escola é um ambiente que exerce influência na formação do indivíduo, tanto no quesito emocional, como nos cognitivo e social. Portanto, constitui *locus* privilegiado para o monitoramento de fatores de risco para doenças em especial, as crônicas não transmissíveis, favorecendo ações de intervenção, monitoramento e proteção dos escolares.

Dados da PeNSE mostram os hábitos alimentares de estudantes brasileiros de 13 a 17 anos de idade e demonstraram que 16,7% dos estudantes com 16 a 17 anos de idade realizavam as refeições em *fast-food* e 61,4% destes adolescentes costumavam almoçar ou jantar com seus pais (BRASIL, 2016). Esta é uma realidade também presente nos adolescentes inseridos no projeto “NutColuni”, que visa desenvolver ações de educação alimentar e nutricional em um colégio de aplicação da Zona da Mata Mineira.

A educação alimentar e nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012). Estas ações desenvolvidas com os adolescentes na escola possibilitam à comunidade escolar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, assim como a promoção da saúde e prevenção de doenças.

O projeto de extensão “NutColuni” ao obter por meio de metodologias participativas, a concepção da valorização dos saberes de todos os envolvidos evidencia para a comunidade científica ações de educação alimentar e nutricional a serem realizadas de acordo com o diagnóstico situacional do público participante.

OBJETIVOS

Nesse contexto, o presente artigo objetiva contribuir para a difusão das metodologias utilizadas, bem como compartilhar a construção do projeto “NutColuni” enquanto promotor de ações de educação alimentar e nutricional com adolescentes.

METODOLOGIA

Caracterização do projeto

O projeto tem como finalidade propiciar ações de promoção da saúde e nutrição com adolescentes de um colégio de aplicação da Zona da Mata Mineira. Criado em 2001, registrado como um projeto de extensão da Universidade Federal de Viçosa (UFV) (nº PRJ-031/2008), envolve a parceria do Colégio de Aplicação e do Departamento de Nutrição e Saúde/UFV. Este projeto de extensão contribui nos processos de aprendizagens que se dão na universidade a partir do seu diálogo com outros segmentos da sociedade (ALMEIDA; SAMPAIO, 2010). Além disso, a proposta de trabalho desse projeto assume função de prática social, tendo como principal eixo: prestar serviço à comunidade através de processos reflexivos em torno da problemática, que é saúde e nutrição dos adolescentes (RIBEIRO, 2011).

A execução das atividades do projeto conta com a participação de alunos da disciplina de Atenção à Saúde do Adolescente, cursada por estudantes de Nutrição e Enfermagem; alunos da disciplina de Nutrição Social cursada por estudantes de Nutrição; estagiários voluntários, graduandos em Nutrição e pós-graduandos dos Programas de Pós-graduação em Ciência da Nutrição e da Agroecologia da UFV.

Além da equipe de execução, o projeto tem por envolvidos, a direção do colégio, professores, alunos e pais. Sendo importante a participação e o envolvimento de todos estes atores sociais para promover melhorias nas condições de saúde dos adolescentes. A inter-relação dos atores inseridos na construção do projeto, permite um acompanhamento global dos indivíduos em seu contexto social dado pela escola.

No respectivo colégio são avaliados todos os alunos ingressantes no primeiro ano, porque estes podem apresentar alterações importantes no seu estilo de vida, principalmente os que moram sozinhos ou em repúblicas; por realizarem maior número de refeições fora de casa; serem responsáveis por administrar os recursos financeiros e apresentarem dificuldade no gerenciamento do tempo em função das atividades escolares.

Organização das atividades

A construção do projeto se dá de forma dinâmica, e as ações são organizadas buscando integrar e contextualizar o diagnóstico, execução e métodos, como apresentado na Figura 1. Estas ações se inserem em um processo de vigilância em saúde que tem como objetivo “a análise permanente da situação de saúde da população para a organização e a execução de práticas mais adequadas ao enfrentamento dos problemas existentes” (BRASIL, 2015).

Na Figura 1 são apresentadas todas as atividades realizadas no projeto “NutColuni”, sendo que a primeira atividade consiste na apresentação do projeto para os pais ou responsáveis e alunos no dia da matrícula. Neste dia, os colaboradores do projeto ficam à disposição durante todo o dia para explicar as atividades desenvolvidas pelo Projeto, tirar dúvidas e entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento (TA) aos responsáveis e aos adolescentes respectivamente. Aqueles adolescentes que demonstrarem interesse em participar do projeto e forem autorizados pelos pais deverão entregar o TCLE e o TA assinados.

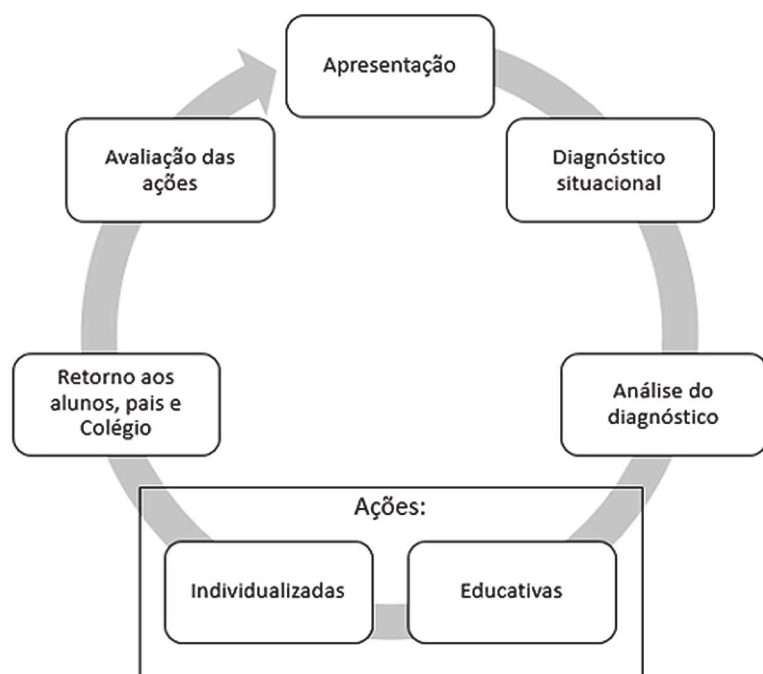


Figura 1- Dinâmica de execução do projeto.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Posteriormente a esse primeiro encontro, quando se iniciam as aulas, o projeto é apresentado aos alunos em sala de aula destacando as atividades realizadas ao longo do ano. Neste momento são passados os resultados do projeto dos anos anteriores com a finalidade de que o público-alvo tenha conhecimento da situação encontrada em cada ano e da importância do cuidado com a saúde e a alimentação.

Após estas atividades acontece o mutirão nas dependências do colégio para realizar diagnóstico nutricional: com aferição das medidas de peso, estatura, perímetro da cintura e pressão arterial dos adolescentes que aceitaram participar do projeto, mediante assinatura do TCLE e TA. A partir da análise deste diagnóstico são estabelecidas as ações educativas e individualizadas a serem realizadas.

De forma concomitante ao desenvolvimento das ações, são realizados retorno aos alunos, por meio da entrega de carta individualizada com os resultados da avaliação do estado nutricional juntamente com orientações nutricionais específicas. Esta carta também é enviada para o *e-mail* das pais ou responsáveis para que estes fiquem cientes do estado nutricional dos seus filhos. No colégio, este retorno é feito por meio da apresentação dos resultados

gerais dos alunos avaliados e entrega de relatório descrevendo todas as atividades e ações desenvolvidas, assim como os resultados obtidos com estas ações de educação alimentar e nutricional. Ao final deste ciclo ocorre a avaliação das ações educativas com os alunos, em reuniões com o grupo de trabalho e com a direção do colégio.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFV (1.852.326) e faz parte do Programa de Atenção à Saúde do Adolescente (PROASA) registrado no RAEX com número PRJ-002/2000. Para a realização do projeto conta-se com o apoio da direção e professores do colégio, nutricionistas, estagiários voluntários e alunos do curso de Nutrição e de Enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diagnóstico situacional

Para a obtenção do diagnóstico situacional dos adolescentes é realizado um mutirão, em dois turnos, nas dependências do colégio a avaliação dos alunos ingressantes no primeiro ano. Esta avaliação possibilita a coleta dos dados para avaliação de grupos populacionais.

1ª Etapa: Capacitação dos voluntários

Os estudantes de graduação, voluntários do projeto, antes do mutirão, são capacitados com treinamento periódico, abordando: avaliação antropométrica, utilização de questionário, avaliação do hábito alimentar, importância da tabulação de dados, utilização de *software* para análise e classificação (*Excel* e *WHO AntroPlus*), instrumentos práticos para educação alimentar e nutricional e organização de carta retorno aos pais ou responsáveis e alunos, trabalhando questões sobre a importância da avaliação antropométrica, bioquímica e do hábito alimentar para o diagnóstico nutricional.

Ao final do mutirão, são propostas reuniões semanais com os voluntários com a finalidade de discutir as demandas do projeto, assim como, propor capacitações buscando atender a tríade: extensão, pesquisa e ensino.

2ª Etapa: Diagnóstico nutricional

Primeira fase

No dia do mutirão é realizada uma avaliação dos alunos que ingressaram no primeiro ano do ensino médio e que tenham entregue o TCLE e o TA assinado. Neste momento, ocorre a aplicação de um questionário semiestruturado contendo perguntas de âmbito social, investigação dos hábitos alimentares e de estilo de vida. As perguntas presentes nesse questionário são relacionadas ao estilo de vida do aluno; onde e com quem residem; se houve alteração nos seus hábitos alimentares; frequência semanal do consumo de alimentos como embutidos, açúcares, doces e suco industrializado; também há perguntas relacionadas a prática de atividade física na escola

e fora do colégio. Os adolescentes também são questionados se estão satisfeitos com seu peso corporal e caso não estejam o que fazem para ganhar ou perder peso, sendo avaliada nessa pergunta à satisfação ou insatisfação com a imagem corporal. As perguntas do questionário são de fácil entendimento e vem sendo atualizadas constantemente ao longo dos anos. Um exemplo dessa modificação foi a separação de ovos do grupo de proteínas que constava “carnes e ovos”, tendo em vista o fato de alguns alunos mencionarem não consumir carnes.

O questionário conta também com o Teste de Atitudes Alimentares EAT-26, sendo este, um teste contendo 26 perguntas para identificação de sinais e sintomas para transtornos alimentares. Os alunos devem respondê-lo em uma escala que varia entre sempre e nunca, que recebem uma numeração de 0 a 3 e são somadas. Se a soma for maior ou igual a 21 pontos, conclui-se que há triagem positiva para transtornos alimentares, mas se o resultado for menor que 21, a triagem é negativa.

Além do questionário é realizada a aferição das medidas antropométricas de peso, estatura e perímetro da cintura; a aferição da pressão arterial é feita em duplicata. Essas medidas são feitas pelos próprios estagiários voluntários, que são previamente treinados por nutricionistas em um dia de capacitação.

Para avaliação do estado nutricional são calculados o Índice de Massa corporal (IMC) e Estatura/Idade no programa WHO *AnthroPlus*. Utilizam-se os pontos de corte e o referencial antropométrico preconizados pela *World Health Organization* (2007), segundo sexo e idade.

Para aferição do perímetro da cintura é utilizada a referência de dois centímetros acima da cicatriz umbilical. Com esta medida e a da estatura calcula-se a relação cintura estatura (RCE), sendo que valores de RCE maiores ou iguais a 0,50 são considerados como presença de risco cardiometabólico (McCARTHY; ASHWELL, 2006).

A aferição dessas medidas antropométricas é realizada nas dependências do colégio, em horário de aula cedido e em sala específica para este fim.

A pressão arterial é aferida duas vezes com intervalos de cinco minutos entre as aferições e calculada a média da pressão arterial sistólica e diastólica. Para a classificação da pressão arterial utiliza-se o percentil de estatura do adolescente e as informações de sexo e idade, sendo classificada em normal, pré-hipertensão, hipertensão estágio I e hipertensão estágio II, de acordo com o preconizado pela 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC, 2016).

Após o diagnóstico nutricional, as informações coletadas são duplamente digitadas pelos estagiários voluntários no programa *EXCEL* e, posteriormente validadas, com a ajuda das pós-graduandas, para garantir a confiabilidade dos dados.

Segunda fase

A segunda etapa da avaliação é a realização dos exames bioquímicos no laboratório de Análises Clínicas da Divisão de Saúde da UFV, após autorização da Pró Reitoria de Assuntos Comunitários, visto que o Projeto é considerado de assistência estudantil, apesar de ser registrado no RAEX.

Os alunos são informados da data do exame e recebem orientações para realização dos mesmos. Os exames bioquímicos realizados são: glicemia de jejum, colesterol total e frações, triglicerídeos, hemograma completo, parasitológico de fezes e tipagem sanguínea, sendo este último exame foi uma solicitação do colégio, já que muitos adolescentes desconhecem o seu tipo sanguíneo.

Para interpretação dos resultados são utilizados os valores de referência da Sociedade Brasileira de Cardiologia (2017) para os valores de colesterol total e frações, Sociedade Brasileira de Diabetes (2017/2018) para os valores de glicemia de jejum e demais exames, os valores de referência do laboratório de Análises Clínicas da Divisão de Saúde da UFV.

Os resultados dos exames bioquímicos são duplamente digitados, validados, analisados pelos estagiários voluntários e conferidos pelos nutricionistas antes de serem elaboradas as cartas retorno.

Terceira fase

No início do ano letivo, os alunos do primeiro ano também entregam junto com a cópia dos seus documentos pessoais, uma cópia do cartão de vacina. Dessa forma, com a autorização do aluno e do seu responsável os alunos do curso de Enfermagem que cursam a disciplina Atenção à Saúde do Adolescente avaliam os cartões de vacina.

Caso apresente alguma irregularidade, os responsáveis são informados por meio de carta retorno. Onde é solicitado a eles, que providenciem a atualização das vacinas pendentes. Caso, o aluno não apresente nenhuma vacina em falta, isso também é informado ao responsável do estudante por meio de uma carta retorno.

A partir dos resultados dessas avaliações obtêm-se, o diagnóstico dos alunos que permite estabelecer as ações de educação alimentar e nutricional e também o retorno aos avaliados e seus responsáveis.

Ações educativas atuais

O processo educativo é construído através de dois eixos: estudantes de graduação/voluntários e estudantes da escola trabalhada. Com os voluntários trabalha-se de forma dinâmica, com a finalidade de buscar sentido e significado para o processo já que são eles os atores de organização do projeto junto aos alunos do Colégio.

Busca-se, o envolvimento dos voluntários em uma perspectiva de capacitação, fazendo-se necessários momentos de reflexão e nivelamento de informação, já que o projeto não restringe a sua participação aos anos de graduação. Estruturado este processo, inicia-se a construção coletiva das estratégias utilizando como instrumento principal o diagnóstico realizado com os estudantes.

Para a execução das ações educativas são utilizados: murais afixados na escola e redes sociais (*Instagram*[®] e *Facebook*[®]), cartas para os pais ou responsáveis e estudantes, retorno ao colégio, atendimento individualizado dos alunos com alterações no estado nutricional e/ou pressão arterial e intervenções na cantina do colégio.

Murais e redes sociais

Além das ações educativas supracitadas, o projeto conta com um espaço no Colégio de Aplicação onde expõe murais a fim de, informar e destacar pontos observados na avaliação dos questionários aplicados durante o mutirão; como: elevado consumo de embutidos, refrigerantes, frituras e baixo consumo de frutas, alimentos *in natura* e água.

Os murais são elaborados pelos estagiários do projeto, expostos quinzenalmente e apresentam temas variados relacionados à nutrição, saúde e melhora da qualidade de vida. Eles são concomitantemente postados nas redes sociais (*Instagram*[®] e *Facebook*[®]). Em anos anteriores a divulgação acontecia por meio de um *Blog*.

Estas, são algumas formas utilizadas para se levar informação aos alunos visto que, são um público “atenado” com o “mundo digital”. Assim, as redes sociais são um ótimo meio de informação, não apenas para os alunos do primeiro ano do ensino médio, mas também para toda comunidade escolar, incluindo alunos do segundo e terceiro ano, bem como professores, funcionários, pais e até mesmo outros graduandos de nutrição e de outras instituições, uma vez que as redes sociais são abertas e propiciam o acesso às informações divulgadas.

Especialmente nos últimos anos, as inovações trazidas pelos novos estagiários, como por exemplo: novas ferramentas para confecção dos murais e postagens nas redes sociais, como o *QRCode*[®] e *Canva*[®]; programas que permitem realizar um mesmo trabalho por mais de uma pessoa ao mesmo tempo, o *Google Drive* e outras formas que ampliem a visualização dos nossos murais *QRCode*[®], contribuíram em muito para a divulgação de informações relacionadas à alimentação saudável, nutrição, saúde e bem estar entre alunos do colégio e até para os outros usuários das redes sociais. Além disso, estas formas de divulgação das informações contribuíram para o reconhecimento do projeto.

Ações realizadas na lanchonete do colégio

Por meio da aplicação de um *checklist* baseado na Resolução nº 216 da ANVISA, que visa à melhoria das condições higiênico-sanitárias dos estabelecimentos comerciais de alimentos, que as ações educativas são realizadas na lanchonete do colégio.

Com o apoio da direção da escola e dos proprietários da lanchonete, algumas mudanças são realizadas no estabelecimento, conforme a possibilidade dos proprietários e da infraestrutura do local.

Foi elaborado um material educativo disposto na lanchonete do colégio, o álbum seriado. Este material é atualizado de acordo com as preparações inseridas, tendo análise nutricional das receitas e informação nutricional dos produtos vendidos na lanchonete da escola. Esta análise nutricional dos produtos é feita com base nas informações da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO (NEPA, 2011).

Este material educativo disponibilizado de forma impressa na lanchonete do colégio, permite informar, aos alunos e demais consumidores, a composição nutricional de cada alimento comercializado na lanchonete.

Desde o início, o projeto tem como um dos seus objetivos informar aos alunos e à comunidade escolar que frequenta a lanchonete a importância de uma alimentação saudável. Desta forma, a equipe juntamente com os proprietários retiram os alimentos fritos que eram produzidos e comercializados no local. Atualmente, são vendidos salgados assados e uma opção de salgado frito, sendo este vendido esporadicamente, e outros tipos de alimentos como suco natural de fruta e salada de frutas. Porém, ainda há comercialização de alimentos industrializados devido à demanda por parte dos alunos. No entanto, os proprietários têm consciência da necessidade de modificação de algumas preparações oferecidas.

Além do álbum seriado, outros materiais são produzidos para a lanchonete, como cartaz referente aos benefícios do consumo de salada de fruta. A demanda partiu dos proprietários, visando incentivar o consumo desta preparação com alimentos *in natura* e também divulgar a venda desse alimento no local.

Ações educativas anteriores

Algumas atividades educativas foram realizadas em anos anteriores, como: conversa orientada, dia da saúde, oficina de alimentação saudável e julgamento do colesterol. Esta última atividade era realizada apenas com os alunos do segundo ano do colégio, onde após aulas e monitorias sobre lipídeos com os integrantes do projeto, havia o “Julgamento do Colesterol” com a presença de juiz, advogado de defesa, advogado de acusação e testemunhas, sendo todos eles alunos.

Na lanchonete também já foram realizadas, capacitações de manipuladores quanto às Boas Práticas de Fabricação (BPF); organização de prateleiras na lanchonete e introdução de alimentos como sanduíche natural, salada de frutas e iogurte.

Ações educativas sobre alimentação e nutrição são preconizadas de forma intersetorial pelos Ministérios da Educação e da Saúde no Brasil, por meio do Programa Saúde na Escola (PSE) e do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) (BRASIL, 2015; FNDE, 2018). A escola ocupa um espaço importante no desenvolvimento de atividades de orientação, de liberdade de expressão e de educação em saúde (VIEIRO, 2015).

Neste sentido, diversos recursos pedagógicos têm sido propostos para promover a EAN, sendo mais efetivos aqueles que utilizam o lúdico, o dinamismo e a socialização em detrimento as práticas expositivas, desconexas da realidade do educando. Práticas capazes de instigar o interesse para aprendizagem e que influenciam no comportamento alimentar e nutricional dos adolescentes, despertam a visão crítica sobre o tema. Tais aspectos contribuem ainda em ações positivas a saúde dos escolares, extensiva a toda família (VIEIRO, 2015; PEREIRA, 2017).

Retorno aos alunos, aos pais e ao colégio

A ação nutricional tem início com a avaliação individual do estado nutricional e da pressão arterial, e em seguida, cartas retornos com as informações são elaboradas pelos estagiários voluntários. Estas cartas são entregues impressas aos alunos, além de enviadas por e-mail para os pais ou responsáveis com cópia para os alunos. Nestas cartas, constam os resultados da avaliação antropométrica, da pressão arterial, dos exames bioquímicos, além de orientações nutricionais específicas de acordo com as respostas obtidas de cada aluno no questionário semiestruturado.

Os alunos com alterações no estado nutricional, pressão arterial e/ou exames bioquímicos são atendidos individualmente nas dependências do colégio. Antes do atendimento nutricional e/ou da enfermagem, os alunos com alterações são contactados para verificar a disponibilidade e melhor horário para o atendimento de forma a não coincidir com o horário de aula e outras atividades desenvolvidas no colégio.

O atendimento é realizado por nutricionistas da pós-graduação, acompanhadas de um aluno de graduação em Nutrição e Enfermagem, que cursam a disciplina de Atenção à Saúde do Adolescente. Geralmente no segundo semestre, ocorre uma reavaliação dos alunos que apresentaram alguma alteração no estado nutricional e/ou pressão arterial. Nesta reavaliação, todas as medidas antropométricas e de pressão arterial são refeitas para verificar como está o estado nutricional do aluno e com base neste resultado direcionar melhor as ações a serem realizadas com cada adolescente.

Além do retorno para os alunos e pais, também ocorre um retorno para o colégio. Todo ano é entregue à direção do colégio um relatório, contendo os dados do ano e apresentado em reunião os resultados e comparação com anos anteriores para auxiliar nas discussões e elaboração das ações de educação alimentar e nutricional para o ano seguinte.

Adolescentes avaliados

De 2001 a 2018, 1834 adolescentes foram avaliados, sendo 50,7% (n=929) do sexo feminino. Nos anos de 2009 e 2016 houve maior número de alunos avaliados, sendo 156 e 159, respectivamente. Ao contrário, os anos com menor número de adolescentes avaliados no mutirão foram 2003 e 2014 com 56 e 35 alunos, respectivamente (Tabela 1).

Além disso, também foi observada a ausência de dados nos anos de 2005 a 2008. Essa falta de dados é decorrente da não realização dos mutirões, que dão início às avaliações e acompanhamentos dos alunos.

De acordo com o edital de seleção do colégio, por ano, são selecionados 160 novos alunos, dos 15 anos de avaliação em apenas quatro a participação dos alunos ficou abaixo de 70%. Em alguns anos há ainda a participação de alunos repetentes no primeiro ano do ensino médio. Acredita-se que a elevada participação no

projeto é devida a ampla divulgação do mesmo pela equipe de organização, incentivo por toda a direção e corpo docente do colégio, além dos padrões éticos seguidos (GUARIGLIA, 2006).

Tabela 1- Número de adolescentes participantes do Projeto NutColuni, por sexo e ano.

Ano	Feminino % (n)	Masculino % (n)	Total
2001	54,8 (48)	47,2 (43)	91
2002	52,0 (76)	48,0 (70)	146
2003	50,0 (28)	50,0 (28)	56
2004	53,5 (68)	46,5 (59)	127
2008	46,7 (71)	52,3 (78)	149
2009	56,4 (88)	43,6 (68)	156
2010	44,8 (64)	55,2 (79)	143
2011	41,4 (60)	58,6 (85)	145
2012	58,6 (75)	41,4 (53)	128
2013	44,3 (66)	55,7 (83)	149
2014	71,4 (25)	28,6 (10)	35
2015	50,7 (69)	49,3 (67)	136
2016	50,3 (80)	49,7 (79)	159
2017	49,6 (55)	50,4 (56)	111
2018	54,4 (56)	45,6 (47)	103
Total	50,7 (929)	49,3 (905)	1.834

Fonte: Elaborado pelos autores.

Produção científica

A produção científica é a forma pela qual a instituição de pesquisa se faz presente no saber-fazer-poder ciência. As informações servem como base para o desenvolvimento e a superação de dependência entre países e/ou entre regiões de um mesmo país (MUNARETTO *et al.*, 2017).

Nesta questão, o projeto é um potente produtor de ciência, e isso pode ser comprovado visto que até o momento já foram desenvolvidos 48 resumos para publicação em congressos e simpósios científicos, três artigos, uma dissertação e três trabalhos de conclusão de curso, além da orientação de seis bolsistas de iniciação científica júnior e sete bolsistas de extensão universitária. Estes utilizaram o banco de dados do projeto, para obter informações antropométricas, sociais, psicológicas e sobre as ações de educação alimentar e nutricional realizadas, gerando informações relevantes sobre o grupo de adolescentes e possibilitando que assunto seja mais explorado e colocado em foco.

De forma mais detalhada, no ano de 2008, o projeto obteve uma bolsa de extensão e três produções científicas foram apresentadas no XXII Congresso Brasileiro de Nutrição e no Simpósio de Integração Acadêmica (SIA) da UFV. Nos anos seguintes, houve aumento na produção científica com os dados do projeto, com destaque para o ano de 2016, em que houve oito produções, incluindo 2 iniciações científica júnior, I Congresso Acadêmico de Saúde Coletiva da UFV e o Simpósio de Integração Acadêmica da UFV. Além destes dados, o ano de 2018 foi contemplado com cinco produções científicas, sendo todas estas advindas da colaboração de estagiários voluntários e pós-graduandos que compõem o projeto.

Com isso, observa-se o que o projeto, age no avanço do saber na universidade, visto que por meio da extensão se promove melhores práticas na realização do ensino e possibilita a pesquisa de forma indissociável (AUGUSTI; DALCIN, 2016; MUNARETTO *et al.*, 2017).

CONCLUSÕES

O projeto “NutColuni” ao longo destes anos tem cumprido com o seu papel de difundir as metodologias e ações de educação alimentar e nutricional realizadas com os adolescentes de uma escola pública. Além disso, destaca-se que as ações de educação de alimentar e nutricional são baseadas no diagnóstico nutricional do público avaliado e estas ações visam a promoção de hábitos alimentares saudáveis e conseqüentemente a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

O projeto contempla um conjunto de atividades de caráter múltiplo e a realização de várias ações de educação alimentar e nutricional, visando dar autonomia e encorajar nos adolescentes melhorias nos seus hábitos alimentares e no seu estilo de vida. Ademais, as ações de educação alimentar e nutricional com este público possibilitam que estes reconheçam suas características e necessidades, e a importância que isso representa para o seu pleno crescimento e desenvolvimento.

AGRADECIMENTOS

Ao Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Viçosa. Ao Departamento de Nutrição e Saúde – UFV. A Pró Reitoria de Assuntos Comunitários – UFV. Ao programa de Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Extensão Universitária – PIBEX / UFV, a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig), ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Luciane Pinho; SAMPAIO, Jorge Hamilton. Extensão Universitária: aprendizagens para transformações necessárias no mundo de vida. *Revista Diálogos: construção conceitual de extensão e outras reflexões significativas*, v.14, n. 1, p. 33-41, 2010.

AUGUSTI, Rudinei Barichello; DALCIN, Larissa. O princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão como paradigma de uma universidade socialmente referenciada. *Revista ELO – Diálogos Em Extensão*, v.5, n.3, p. 38-49, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Marco de referência da vigilância alimentar e nutricional na atenção básica. Brasília: MS; 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno do gestor do PSE / Ministério da Saúde, Ministério da Educação. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 68p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro, 2016.

ONIS, Mercedes de; ONYANGO, Adelheid W.; BORGHI, Elaine; SIYAM, Amani; NISHIDA, Chizuru; SIEKMANN, Jonathan. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ*, v. 85, n.9, p. 660-7, 2007.

EISENSTEIN, Evelyn; COELHO, Karla Santa Cruz; COELHO, Simone Cortes; COELHO, Maria Auxiliadora Santa Cruz. Nutrição na adolescência. *Jornal de Pediatria*. v. 76, n. 3, p. 263-274, 2000.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência e Saúde*, v. 2, n. 2, p. 6-7, 2005.

FRISANCHO, A.Roberto. Anthropometric standards for the assessment of growth and nutritional status. University of Michigan, 1990.

FNDE. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual de apoio para atividades técnicas do nutricionista no âmbito do PNAE / Programa Nacional de Alimentação Escolar. – Brasília: FNDE, 2018. 106 p.

GUARIGLIA, Fabiana; BENTO, Silvana Ferreira; HARDY, Ellen. Adolescentes como voluntários de pesquisa e consentimento livre e esclarecido: conhecimento e opinião de pesquisadores e jovens. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.22, n.1, p.53-62, 2006.

MUNARETTO, Lorimar Francisco; CUNHA, Julio Araujo Carneiro da; AGUIAR, Jéssica Thalheimer de; NATALLI, Luiz Henrique. Produção científica, cultural, artística e tecnológica: o caso dos docentes da UFSM Campus de Frederico Westphalen. *CAMINE: Caminhos da Educação = Camine: Ways of Education*, v. 9, n. 1, p. 71-87, 2017.

NEPA: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4.ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafeala Corrêa; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.22, n.2, p.427-435, 2017.

RIBEIRO, Raimunda Maria da Cunha. A extensão universitária como indicativo de responsabilidade social. *Revista Diálogos: pesquisa em extensão universitária*, Brasília, v.15, n.1, 2011.

VIERO, Vanise dos Santos Ferreira; FARIAS, Joni Marcio; FERRAZ, Fabiane; SIMÕES, Priscyla Waleska; MARTINS, Jéssica Abatti; CERETTA, Luciane Bisognin. Educação em saúde com adolescentes: análise da aquisição de conhecimentos sobre temas de saúde. Escola Anna Nery. *Revista de Enfermagem*, v.19, n.3, p.484-490, 2015.

WHO. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva v 854, p.263-311, 1995.

Submissão em: 28/06/2021 Aceito em: 21/09/2021.