

## CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM UM GRUPO DE ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE CHAPECÓ-SC

Franciele Nogueira<sup>1</sup>  
 Maicon André Marocco<sup>2</sup>  
 Sandro Ivanov<sup>3</sup>  
 Weverley Souto Maior<sup>4</sup>  
 Wilson Francisco De Souza<sup>5</sup>  
 Dayse Locateli<sup>6</sup>

**RESUMO:** Este trabalho objetiva compartilhar as experiências desenvolvidas em um projeto de extensão, o qual envolve docentes e acadêmicos dos cursos de graduação em Quiropraxia da Faculdade UCEFF Chapecó- SC. Denominado “Projeto de extensão”, o projeto tem como principal objetivo desenvolver, por meio de ações lúdicas e formativas, a promoção da saúde e bem-estar de adolescentes promovendo a importância da alimentação no vitalismo. O projeto foi desenvolvido no segundo semestre de 2023. O desenvolvimento do projeto tem possibilitado ampliar a formação acadêmica e pessoal dos alunos e docentes envolvidos nas ações, além de contribuir com as instituições atendidas, possibilitando aos participantes, acesso a informações, desenvolvimento de ações e atividades que possibilitam melhores condições de vida e bem-estar. **INTRODUÇÃO:** De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Lei nº 9.394/1996, mais especificamente em seu artigo 52, destaca-se que as universidades se definem como “instituições pluridisciplinares de formação dos quadros profissionais de nível superior, de pesquisa, de extensão e de domínio e cultivo do saber humano” (BRASIL, 1996). Sendo assim, o projeto de extensão da UCEFF possui uma importância ímpar, visto que por meio dessas atividades os alunos tem a possibilidade de compartilhar com a sociedade os ensinamentos adquiridos dentro da graduação em quiropraxia. A extensão permite que a Universidade cumpra sua função dialógica, geopolítica e de contribuição social para a região e para o desenvolvimento da sociedade, realizando a interlocução entre diferentes tipos de saberes e assim, possibilitando a troca entre diferentes culturas, conhecimentos e sujeitos (SÍVERES, 2013). É relevante destacar que o contato com a comunidade no qual estamos inserimos, nos possibilita levar até ela parte do conhecimento produzido. Severino (2007, p. 36) considera que “a extensão deve expressar a gênese de propostas de reconstrução social, buscando e sugerindo caminhos de transformação para a sociedade” A Resolução nº 7, publicada pelo Ministério da Educação em 18 de dezembro de 2018 apresenta as novas diretrizes para o desenvolvimento da extensão universitária, considerando o dever de agir como “transformadora entre as instituições de ensino superior e os outros setores da sociedade, por meio da produção e da aplicação do conhecimento, em articulação permanente com o ensino e a pesquisa” (BRASIL, 2018). A referida Resolução estabelece que, os estudantes interajam com a comunidade dando-lhes oportunidade de aplicar seu conhecimento acadêmico contribuindo para o crescimento do público participante, permitindo que todos os envolvidos se beneficiem do projeto (BRASIL, 2018).

---

<sup>1</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>2</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>3</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>4</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>5</sup> Estudante de quiropraxia Uceff

<sup>6</sup> Farmacêutica , mestre em biotecnologia, coordenadora do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

E-mail: quiropraxia@uceff.edu.br.

Em suma, o projeto de extensão é um mecanismo de aprendizagem, tem a função de partilhar conhecimento partilhando experiências e adquirindo novos conhecimentos pela interdisciplinaridade. Para Síveres, 2013 é preciso que a universidade seja capaz de “*criar uma rede de diálogo, intercâmbio e cooperação com outras instituições educacionais, governamentais ou sociais, objetivando acolher e partilhar os conhecimentos construídos para fortalecer a autonomia e autoestima dos estudantes e professores, transforma a instituição numa verdadeira incubadora de saberes e conhecimentos*”. Os trabalhos de extensão em grupos de adolescentes tem a finalidade de proporcionar uma transição saudável da infância à idade adulta. Professores, alunos e profissionais da saúde, como quiropraxistas, desempenham um papel fundamental neste movimento. **TEMA ABORDADO:** O trabalho tem a intenção de levar a um grupo de adolescentes os fundamentos do vitalismo, uma das bases da quiropraxia, que consiste numa inteligência inata que atua como um sistema de autocura. Essa inteligência inata é responsável por regular todas as funções do corpo, desde a respiração até a digestão, e seu objetivo é manter o corpo em um estado de equilíbrio e saúde. Além disso, demonstrar a importância da alimentação para manutenção desse sistema. Segundo Silva e colaboradores, analisar a alimentação na adolescência na atualidade requer olhar crítico e objetivo sobre este fenômeno cultural. Neste contexto, a nutrição tem papel fundamental, pois delimita condições favoráveis ao crescimento e desenvolvimento, onde o consumo alimentar, os saberes e as representações sobre uma alimentação saudável na adolescência vêm recebendo grande atenção, considerando-se principalmente as relações de hábitos alimentares inadequados ao desenvolvimento de determinadas enfermidades na idade adulta. **METODOLOGIA:** Inicialmente realizou-se uma revisão teórica sobre os fundamentos da quiropraxia, vitalismo e alimentação saudável. Durante a pesquisa identificamos a importância dos alimentos inflamatórios e anti-inflamatórios na saúde humana, tornando-se o tema principal da atividade educativa. No segundo momento, visitamos a Igreja Batista de Chapecó-SC, onde nos foi apresentado um grupo de adolescentes que se reúne frequentemente para troca de conhecimentos e vivências. Logo, apresentamos a proposta de atividade e o responsável pelo local autorizou a realização do projeto com aquele grupo específico de adolescentes. As datas foram previamente acertadas com o grupo e as atividades foram realizadas no segundo semestre de 2023. Inicialmente os alunos do curso de quiropraxia realizaram uma pesquisa bibliográfica afim de embasar o conteúdo de sua atividade. Logo, foi organizada a palestra abordando os seguintes temas: quiropraxia, vitalismo e alimentação saudável. A primeira parte do trabalho consistiu em apresentar de maneira breve e sucinta as bases da quiropraxia, inteligência inata e a importância dos nutrientes para o bom funcionamento corporal, identificando a diferença entre alimentos inflamatórios e anti-inflamatórios. Foram apresentados alimentos extremamente calóricos e comparados a alimentos saudáveis, por exemplo, um refrigerante e um pastel tem a mesma quantidade de calorias que 16 fatias de pão. Após a apresentação foi disponibilizado um tempo para que os adolescentes realizassem perguntas sobre o tema. Logo em seguida aplicou-se a dinâmica onde participaram 17 adolescentes de ambos os sexos que estão na faixa etária entre 10 a 15 anos. Já na segunda parte foi realizado um jogo de perguntas e respostas (no modelo “Show do milhão”), referente ao conteúdo ministrado anteriormente de maneira leve e lúdica, com o intuito de trazer o conhecimento de maneira leve e agradável. Os recursos didáticos adotados compreenderam a exposição dialogada, dinâmica de jogo de perguntas e respostas e palestra. A apresentação da palestra em slides foi projetada em uma televisão disponível no local dos encontros. Na dinâmica separaremos os adolescentes em dois grupos e cada grupo escolheu um representante para responder as perguntas, quando a resposta era correta recebiam um ponto e se errassem, passariam a vez para o outro grupo responder, no fim foram sorteados prêmios para o grupo com mais pontos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O

Projeto de extensão foi de extrema importância, não só para vida acadêmica, mas ele oportuniza a trabalhar no mundo real, fora do ambiente universitário, em contato com a comunidade, permitindo um grande crescimento pessoal e profissional. Ressalta-se que os objetivos primários referente a divulgação da profissão quiropraxia e o entendimento da importância da alimentação para o vitalismo e suas consequências foram alcançados. Tal experiência nos dá um vislumbre do mercado de trabalho e uma oportunidade de saber como atuaremos e no que devemos melhorar para atingir a excelência, essa oportunidade ajuda a minimizar a ansiedade de atuação profissional proporcionando maior qualidade na vida acadêmica. A estratégia permitiu o contato direto dos adolescentes com conteúdos importantes para a alimentação e saúde, gerando oportunidade de refletir sobre o assunto e esclarecer dúvidas através de novos questionamentos. O grupo de adolescentes apresentou um conhecimento prévio a respeito de cuidados com a saúde, pois todos frequentam a escola e estão em constante processo de aprendizado. Porém, participaram ativamente das atividades propostas e demonstraram interesse nos fundamentos da filosofia do vitalismo e também nos alimentos inflamatórios. O momento da exposição da quantidade de calorias existente em cada alimento deixou os adolescentes impressionados e gerou uma reação alerta, demonstrando que compreenderam as informações e terão maior consciência sobre sua alimentação a partir daquele momento. Sabe-se que o conhecimento não ficam estagnado no local da atividade de extensão, mas certamente será compartilhado e difundido entre seus familiares e amigos. O adolescente só é capaz de modificar seus hábitos a partir do momento que os reconhece e promove a autoavaliação e autocrítica. Dados apontam como hábitos alimentares típicos dos adolescentes, nos últimos anos, o frequente apego à alimentação comprovadamente inadequada, assim como o uso de alimentos de fácil preparo e a omissão de refeições, aumentando risco nutricional e de doenças nesta faixa etária (LEONARDO, 2009). Nossa percepção junto ao grupo de adolescentes corrobora com a pesquisa realizada por Silva em 2014, onde defendem que apesar de os adolescentes saberem o básico para uma alimentação saudável, identifica-se a necessidade de mais investimentos de caráter educativo quanto para incorporá-la ao seu cotidiano. A educação em saúde realizada no período da adolescência se for bem compreendida e colocada em prática, tende a se tornar rotina também na vida adulta. Esta atividade de extensão universitária realizou a atividade educativa em saúde proposta levando conhecimentos a um grupo de adolescentes, demonstrando que o processo de aprendizagem pode ser uma experiência agradável, divertida e gratificante. O conhecimento adquirido por todos os participantes demonstra a necessidade da continuidade das atividades de extensão universitárias levando o cuidados de saúde para diferentes grupos da comunidade.

**DESCRITORES:** Alimentação saudável. Adolescência.

## REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Resolução nº 7 de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e da outras providências.

BRASIL. Ministério da Educação. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e as bases da educação nacional. Brasília-DF, 1996.

HOGAI, Luiza Akiko Komura; ABE, Catarina Terumi . **Relato de experiência sobre o processo educativo para a promoção da saúde de adolescentes.** Revista da Escola da Enfermagem da USP. V. 34 (4) . Dez 2000.

LEONARDO, M. Antropologia da Alimentação. ANTROPOS-Revista de Antropologia. Volume 3, Ano 2, Dezembro de 2009.

SALUM, Gabriel de Barros. **EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ADOLESCENTES NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.** Centro Universitário de Sete Lagoas – UNIFEMM, 2015.

SÍVERES, L. (org.). **A extensão universitária como um princípio de aprendizagem.** Brasília: Liber Livro, 2013.

SILVA JG, TEIXEIRA MLO, FERREIRA M. **Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23(4): 1095-103. Disponível em <https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/?format=pdf&lang=pt>