



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DA OBESIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EXTENSIONISTA COM ESTUDANTES DE CURSOS TÉCNICOS

Luanna Barbosa Figueiredo¹, Maria Luisa Zape Aguiar², Sarah Kaizer da Silva³, Maria Catarina Maciel Santos⁴, Kelory Barros Alves⁵, Lorrayne Jordão⁶, Thays Oliveira de Souza⁷, Simone Emerich Mendes⁸.

¹Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510838@sempre.unifacig.edu.br

²Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, marialuisazaquiar@gmail.com

³Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510073@sempre.unifacig.edu.br

⁴Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, mariacmaciels25@gmail.com

⁵Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510648@sempre.unifacig.edu.br

⁶Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510082@sempre.unifacig.edu.br

⁷Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510066@sempre.unifacig.edu.br

⁸Mestre, Enfermeira, UNIFACIG, simone@sempre.unifacig.edu.br

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Prevenção da Obesidade; Educação em Saúde; Saúde Coletiva.

INTRODUÇÃO

O enfrentamento da obesidade constitui um desafio crescente de saúde pública, marcado por hábitos alimentares inadequados e por um estilo de vida sedentário. Nesse contexto, atividades extensionistas surgem como estratégias fundamentais para integrar ensino, serviço e comunidade, promovendo a alimentação saudável e contribuindo para a prevenção da obesidade por meio de ações educativas. Tais atividades fortalecem o vínculo entre teoria e prática, possibilitando vivências formativas relevantes para futuros profissionais da área da saúde. A promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS) destacou-se como uma das ações mais presentes em iniciativas realizadas em 2019 e 2020, correspondendo a cerca de 18% das práticas educativas registradas, o que evidencia sua relevância no campo da saúde coletiva (CARMO et al., 2022).

A temática “alimentação saudável e prevenção da obesidade” mostra-se pertinente ao processo formativo de estudantes de Técnico de Enfermagem e Técnico em Estética, considerando que esses futuros profissionais atuarão diretamente na promoção do cuidado integral. Assim, o ambiente acadêmico configura-se como espaço privilegiado para o desenvolvimento de intervenções que incentivem escolhas alimentares conscientes e promovam reflexões acerca dos impactos do estilo de vida na saúde. Patton et al. (2016) destacam a importância de ações preventivas frente ao aumento expressivo da prevalência de obesidade em diversos países, reforçando a necessidade de abordagens educativas no campo da saúde.



Do ponto de vista epidemiológico, a realidade brasileira revela dados preocupantes. Pesquisas nacionais mostram que a prevalência de excesso de peso passou de 42,6% em 2006 para 57,2% em 2021, enquanto a obesidade aumentou de 11,8% para 22,4% no mesmo período (BRASIL, 2021). Esses índices reforçam a urgência de estratégias educativas que contribuam para reverter esse cenário. Barde (2024) evidencia o aumento contínuo do sobrepeso e da obesidade no país, ressaltando a importância de ações que favoreçam escolhas alimentares saudáveis e incentivem a prática regular de atividades físicas.

Esse tema torna-se ainda mais relevante ao considerar as consequências físicas e psicossociais associadas à alimentação inadequada e à obesidade. Serra e Santos (2017) apontam que campanhas publicitárias estimulam o consumo de ultraprocessados, contribuindo para a consolidação de hábitos prejudiciais. Damiani (2018) reforça que a etiologia da obesidade é multifatorial, frequentemente associada ao consumo excessivo de alimentos de alta densidade energética e à redução da prática de exercícios físicos devido ao uso prolongado de telas. Esses fatores favorecem o desenvolvimento de doenças crônicas e comprometem a saúde ao longo da vida.

Por fim, o objetivo desta vivência extensionista é descrever a experiência de ações educativas sobre alimentação saudável e prevenção da obesidade junto a jovens estudantes de enfermagem e estética, destacando a importância desse processo formativo tanto para os participantes quanto para sua futura prática profissional. Ao proporcionar espaços de debate e reflexão, espera-se estimular escolhas alimentares equilibradas, promover autonomia no cuidado com a própria saúde e contribuir para a construção de hábitos sustentáveis alinhados às diretrizes atuais de promoção da saúde.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

A atividade extensionista desenvolvida pelos acadêmicos de Enfermagem da UNIFACIG teve como foco a temática alimentação saudável e prevenção da obesidade, proposta pela professora Simone Emerick, e foi realizada com estudantes dos cursos Técnicos em Enfermagem e Estética do Centro Educacional de Manhuaçu (CEM). Inicialmente, o grupo foi orientado a elaborar a escrita e apresentação da introdução do relato de experiência, tarefa que incluiu a busca e seleção de materiais bibliográficos atualizados sobre a temática, com o objetivo de destacar a importância



da extensão universitária na promoção do debate crítico acerca de práticas alimentares adequadas e estratégias preventivas relacionadas ao excesso de peso. Após a entrega dessa primeira etapa, procedeu-se à divisão das responsabilidades entre os membros do grupo e à elaboração de um plano de ensino estruturado, posteriormente apresentado e aprovado pelo CEM.

As atividades foram desenvolvidas de forma colaborativa, respeitando a divisão de tarefas proposta. Os acadêmicos se organizaram para produzir a parte escrita do trabalho, montar os slides da apresentação, distribuir as falas que seriam expostas durante o encontro, elaborar a dinâmica participativa e preparar o instrumento avaliativo. A dinâmica escolhida – o “bingo saudável” – substituiu os tradicionais números por imagens de alimentos, possibilitando que os estudantes identificassem opções mais adequadas para uma alimentação equilibrada, promovendo um momento lúdico, interativo e educativo. Ao final da atividade, houve premiação, sendo entregue uma cesta composta por alimentos saudáveis ao vencedor. Como método de avaliação da atividade, elaborou-se um panfleto dividido em duas seções: uma voltada para a percepção dos participantes sobre o tema e outra destinada à avaliação do desempenho dos acadêmicos na condução da ação extensionista.

A apresentação ocorreu no dia 11 de novembro de 2025, nas dependências do Centro Educacional de Manhauçu, com início às 19h45. A atividade teve duração aproximada de 40 minutos, conforme previsto no plano de ensino. Durante esse período, os acadêmicos de Enfermagem da UNIFACIG conduziram a exposição teórica, a dinâmica interativa e a avaliação final, proporcionando um espaço de troca de conhecimentos e sensibilização sobre a importância da alimentação saudável na prevenção da obesidade.

DISCUSSÃO

A apresentação transcorreu dentro do planejamento estabelecido, cumprindo o horário previsto. A grande maioria dos alunos demonstrou notável comprometimento, apresentando-se de forma coesa e comunicando-se com clareza e segurança, evidenciando sua preparação e domínio do tema.

Na interação com o público, observou-se uma receptividade significativa por grande maioria dos presentes. Embora alguns ouvintes não tenham se manifestado



ativamente, o engajamento foi considerável, com participações que enriqueceram a discussão proposta e criaram um ambiente propício para a troca de ideias.

A dinâmica do "Bingo Saudável" mostrou-se particularmente eficaz como estratégia de engajamento. A atividade promoveu uma interação descontraída, e foi notável que a grande maioria dos alunos participou ativamente, respondendo entusiasticamente aos estímulos propostos e consolidando os conceitos apresentados de maneira lúdica.

Para avaliação dos resultados, foi aplicado um instrumento de avaliação final que permitiu verificar tanto o desempenho do grupo quanto a relevância do tema abordado.

A seguir, apresentam-se as tabelas contendo os resultados da avaliação aplicada aos 34 estudantes por meio de um panfleto composto por 8 perguntas. O instrumento buscou identificar o nível de compreensão dos participantes sobre os conteúdos abordados na intervenção, bem como sua percepção quanto à clareza da apresentação, utilidade das informações e impacto na motivação para adoção de hábitos saudáveis. As tabelas sintetizam as respostas obtidas, permitindo visualizar de forma organizada a eficácia da atividade educativa realizada.

Tabela 1 – O que você aprendeu de mais importante na apresentação?

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Importância da alimentação equilibrada	11	32,35%
Consequências da obesidade	4	11,76%
Hábitos saudáveis de prevenção	2	5,88%
Todos os itens acima	17	50%

Tabela 2 – A apresentação ajudou você a entender melhor a relação entre obesidade e alimentação saudável?

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Sim, totalmente	28	82,35%
Sim, em parte	6	17,65%
Não muito	0	0%
Não	0	0%

Tabela 3 – Quais atitudes você considera mais importantes para manter uma vida saudável?

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Praticar atividade física regularmente	4	11,76%
Ter uma alimentação variada e equilibrada	11	32,35%
Evitar excesso de ultraprocessados	19	55,88%
Todas alternativas	0	0%

Tabela 4 – A explicação do grupo foi:

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Muito clara e fácil de entender	28	82,35%
Clara na maior parte	5	14,71%



Um pouco confusa	1	2,94%
Difícil de entender	0	0%

Tabela 5 – Os exemplos e informações apresentados foram:

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Muito úteis	30	88,24%
Úteis em parte	4	11,76%
Pouco úteis	0	0%
Nada úteis	0	0%

Tabela 6 – A forma como o grupo apresentou o conteúdo foi:

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Muito boa	24	70,59%
Boa	9	26,47%
Regular	1	2,94%
Ruim	0	0%

Tabela 7 – O material (imagens, falas, recursos usados) ajudou no aprendizado?

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Sim, bastante	33	97,06%
Sim, em parte	0	0%
Pouco	1	2,94%
Não ajudou	0	0%

Tabela 8 – Você se sentiu motivado(a) a adotar hábitos mais saudáveis depois da apresentação?

Alternativa	Quantidade	Porcentagem
Sim, muito	25	73,53%
Sim, um pouco	9	26,47%
Não muito	0	0%
Não	0	0%

A intervenção educativa demonstrou elevada eficácia quanto à clareza, utilidade e impacto pedagógico da atividade. Os dados indicam que 50% dos alunos relataram ter aprendido todos os pontos abordados, enquanto 32,35% destacaram especificamente a importância da alimentação equilibrada, reforçando que o conteúdo foi amplamente assimilado.

A qualidade da apresentação também foi bem avaliada: 82,35% consideraram a explicação muito clara, e 88,24% classificaram os exemplos utilizados como muito úteis, evidenciando que a abordagem lúdica — incluindo o bingo saudável — favoreceu a compreensão. A presença de um elemento motivacional, como a premiação em forma de cesta de alimentos saudáveis, contribuiu para o engajamento dos estudantes.

O material de apoio mostrou-se altamente efetivo, uma vez que 97,06% afirmaram que os recursos utilizados ajudaram bastante no aprendizado. Além disso, a intervenção impactou positivamente a percepção dos participantes sobre hábitos saudáveis: 73,53% relataram forte motivação para adotar práticas mais equilibradas, sem registros de respostas negativas. Já sobre atitudes consideradas mais



importantes para manter a saúde, a maioria destacou evitar ultraprocessados (55,88%) e manter alimentação variada e equilibrada (32,35%).

De modo geral, os resultados mostram que a combinação entre metodologia ativa, linguagem acessível, exemplos práticos e material complementar promoveu aprendizado significativo, participação efetiva e maior conscientização sobre a relação entre obesidade e hábitos alimentares. Esses achados reforçam a pertinência de estratégias interativas na educação em saúde, especialmente em ações voltadas ao público escolar.

CONCLUSÃO

A intervenção buscou estimular a autonomia e a prevenção ativa, incentivando os adolescentes a fazerem escolhas alimentares conscientes, a praticarem atividades físicas regularmente por pelo menos uma hora diária e a compreenderem as consequências da obesidade no presente e no futuro. Assim, o conteúdo contribuiu para consolidar uma visão crítica e responsável, capacitando os jovens a serem protagonistas no cuidado com a própria saúde.

REFERÊNCIAS

BARDE, T. **Escolhas para uma vida saudável: intervenção nutricional em adolescentes escolares**. 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmms/resource/pt/biblio-1591575>. Acesso em: 29 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: MS, 2021.

CARMO, A. S. do; SERENINI, M.; PIRES, A. C. L.; PEDROSO, J.; LIMA, A. M. C. de; SILVA, S. A. da; et al. **Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no âmbito do Programa Saúde na Escola: implementação e contribuição do Programa Crescer Saudável**. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 46, spe3, p. 129–141, nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103>. Acesso em: 29 ago. 2025.

DAMIANI, D. **A obesidade e suas múltiplas causas: fatores alimentares e estilo de vida na adolescência**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5521.2021>. Acesso em: 29 ago. 2025.

PATTON, G. C.; SAWYER, S. M.; SANTELISES, R. G.; et al. **Global patterns of overweight in children and adolescents**. 2016.

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. **A influência da mídia na formação de hábitos**



alimentares de adolescentes. 2017.