

Atividade de extensão universitária com adolescentes na pandemia de COVID-19: Relato de experiência

University extension activity with adolescents in the covid-19 pandemic: Experience report



ISSN 2358-7180

Suellen Moraes de Paula¹, Camila de França Guimarães², Vinícius Gabriel de Oliveira Gama³, Nathalia Carolina Barreiro Marques⁴, Ana Carolina Cardoso Gomes Marcelino⁵, Doroteia Aparecida Höfelmann⁶, Aline Borsato Hauser⁷

RESUMO

Durante a pandemia, as restrições relativas ao distanciamento social representaram as principais medidas para reduzir a propagação do COVID-19, com potenciais implicações sobre a rotina dos adolescentes. Objetivo: relatar a experiência do processo de adaptação de um projeto extensionista e as vivências no desenvolvimento das atividades remotas realizadas com adolescentes durante a pandemia. Métodos: Projeto de extensão envolvendo docentes e discentes de Farmácia, Nutrição e Medicina da Universidade Federal do Paraná. Através de reuniões virtuais, as etapas de planejamento, diagnóstico, intervenção e avaliação foram adequadas, adotando o uso de ferramentas online para elaboração de questionário para avaliação dos comportamentos relacionados à saúde e aplicação em adolescentes de uma escola estadual em Curitiba-PR, além de ações educativas com os participantes. Resultados: participaram do questionário 59 adolescentes, de ambos os sexos, com média de idade de 15,38 anos. Foi possível detectar o aumento do comportamento sedentário, e frequência expressiva do consumo de alimentos ultraprocessados como lanches. Nos momentos síncronos online, onde houve uma maior participação comparado à etapa anterior (n=77), resultaram em interação dialógica entre os alunos da UFPR e os adolescentes. A maioria dos adolescentes avaliou positivamente as atividades realizadas pelo projeto, e demonstrou intenção de realizar modificações nos hábitos alimentares e na redução do tempo de tela. Conclusão: Apesar das adversidades diante da suspensão das atividades presenciais, a equipe do projeto conseguiu desenvolver suas ações por meio do exercício da capacidade criativa da equipe e reinvenção de métodos, servindo de aporte de vivência para a formação humana e profissional.

Palavras-chave: Adolescentes, Pandemia, Extensão Universitária, Relato de Experiência.

¹ Discente do curso de Nutrição. UFPR, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: suellen.moraes1998@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6096-8679>

² Discente do curso de Farmácia. UFPR, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: camiladefguima@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4644-2862>

³ Discente do curso de Medicina. UFPR, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: vgvinigama@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6111-762X>

⁴ Discente do curso de Farmácia. UFPR, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: nathaliamarques1810@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0060-9812>

⁵ Discente do curso de Farmácia. UFPR, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: anamarcelino@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7576-406X>

⁶ Doutorado, UFPR, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: doroteia.hofelmann@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1046-3319>

⁷ Doutorado, UFPR, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: alinehauser@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0514-9421>

ABSTRACT

During the pandemic, restrictions related to social distancing represented the main measures to reduce the spread of COVID-19, with potential implications on the routine of adolescents. Objective: To report the experience of the adaptation process of an extension project and the experiences in the development of remote activities carried out with adolescents during the pandemic. Methods: Extension project involving Pharmacy, Nutrition and Medicine (Federal University of Paraná - UFPR). Through virtual meetings, the stages of planning, diagnosis, intervention and evaluation were adequate, adopting online tools to prepare a questionnaire for evaluation of health-related behaviors and application to adolescents from a Public High School, in addition to educational actions with the participants. Results: Fifty-nine adolescents of both genders, with a mean age of 15.38, participated in the questionnaire. It was possible to detect an increase in sedentary behavior, and an expressive frequency of consumption of ultra-processed foods as snacks. In the online synchronous moments, where there was a higher participation compared to the previous stage (n=77), resulted in dialogic interaction between the UFPR students and the adolescents. Most of the adolescents evaluated positively the activities carried out by the project and showed intention to make changes in eating habits and in the reduction of screen time. Conclusion: Despite the adversities due to the suspension of classroom activities, the project team was able to develop its actions through the exercise of the team's creative capacity and reinvention of methods, serving as a contribution of experience for human and professional training.

Keywords: Adolescents, Pandemic, University Extension, Experience Report.

INTRODUÇÃO

Com o surgimento do vírus SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, e sua ampla difusão a nível mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS) determinou o estado de pandemia em março de 2020. O protocolo inicial apresentado aos países para o controle e o combate à expansão dessa situação grave envolveu medidas de isolamento social (LEGEY et al., 2021). A partir dos primeiros casos registrados no Brasil, houve recomendação de distanciamento social mais restritivo, que incluiu a suspensão de atividades essenciais e não essenciais (BRASIL, 2020a).

Diante deste contexto, as universidades ambientaram as atividades de acordo com as determinações do Ministério da Educação por meio da Portaria nº345/2020 (BRASIL, 2020b). A princípio, a Universidade Federal do Paraná prorrogou a suspensão dos calendários acadêmicos por tempo indeterminado, substituindo as aulas presenciais para virtuais no tempo em que a pandemia perdurar (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, 2020a), portanto regularizando as atividades acadêmicas para a forma remota e retomando o andamento da Instituição progressivamente (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, 2020b).

Como resultado, diversos cenários de prática para atividades acadêmicas também tiveram suas rotinas alteradas. O Projeto de Extensão “Diabetes, Dislipidemias, Avaliação Nutricional e de Hábitos de Vida em caráter educativo nas Escolas Estaduais – BIONUT”, que era caracterizado em sua fase anterior à pandemia pela realização de atividades em escolas estaduais envolvendo adolescentes (ANDRADE et al., 2021) teve suas atividades presenciais impossibilitadas. Previamente à adoção das medidas de distanciamento social, o projeto realizava coletas de sangue, avaliação antropométrica e análise do consumo alimentar por meio de questionário e, após a entrega dos resultados laboratoriais e nutricionais, eram realizadas atividades de educação em saúde por meio de exposição de temas e rodas de conversa com os adolescentes.

Com os decretos o cenário de prática do Projeto ficou inviabilizado, pois no ambiente escolar paranaense, por força do Decreto Estadual nº 4.230 (PARANÁ, 2020a), as aulas foram suspensas por prazo indeterminado, e foi adotada a modalidade de Ensino remoto Emergencial (ERE) para a continuidade das atividades. Com isso, os alunos

passaram a acompanhar os conteúdos por aulas online viabilizadas por aplicativos e em transmissão televisiva por uma emissora de sinal aberto (PARANÁ, 2020b).

Apesar das medidas de isolamento e distanciamento social terem sido em prol da prevenção ao contágio, os reflexos negativos do afastamento social sobre a saúde dos indivíduos foram identificados em mudanças abruptas nos hábitos alimentares e outros comportamentos relacionados à saúde. A restrição social pode levar a uma redução relevante nos níveis de atividade física, e aumento de consumo de alimentos hipercalóricos (MALTA et al., 2021; STEELE et al., 2020), o que pode provocar uma rápida deterioração da saúde cardiovascular e mortes prematuras entre populações com risco cardiovascular aumentado (PEÇANHA et al., 2020).

O impacto destas modificações entre crianças e adolescentes foi evidenciado, incluindo preocupações sobre alterações de hábitos e comportamentais nestes grupos, com indícios para progressão de transtornos e distúrbios, tanto alimentares como emocionais, os quais destacam para uma amplificação da vulnerabilidade dessa faixa etária (OLIVEIRA et al., 2020).

Como parte das mudanças ocorridas na rotina dos adolescentes durante a pandemia, observou-se o uso intensivo da internet, tanto para os estudos como para entretenimento. O consumo exacerbado de conteúdos inadequados disponíveis em redes sociais e diversas plataformas geram riscos pertinentes, como indução às práticas autolesivas, vulnerabilidade para estresse e tendências suicidas (DESLANDES; COUTINHO, 2020).

Desta forma, esse trabalho visa relatar a experiência das adaptações do projeto de extensão BIONUT voltadas à promoção da saúde de adolescentes no contexto pandêmico de COVID-19, e as vivências no desenvolvimento das atividades remotas realizadas pelos docentes e discentes de Farmácia, Nutrição e Medicina da Universidade Federal do Paraná.

METODOLOGIA

Este relato de experiência aborda breve contextualização das atividades do Projeto de Extensão previamente à pandemia de Covid-19, e apresentará as etapas de

planejamento, diagnóstico, intervenção e avaliação realizadas pela equipe do Projeto de Extensão no período de outubro de 2020 a novembro de 2021.

Atividades do projeto na fase pré-pandemia

O Projeto de Extensão “Avaliação do Diabetes, Dislipidemias, Estado Nutricional e Consumo Alimentar em caráter educativo nas Escolas Estaduais de Curitiba e Região Metropolitana”, estudo aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE 24676613.6.0000.0102) da Universidade Federal do Paraná em 21 de maio de 2014, é vinculado ao Laboratório Escola de Análises Clínicas (LEAC – UFPR) e desenvolvido em parceria com a Rotary Club Cristo Rei.

Como parte das atividades do projeto, os acadêmicos dos cursos de Farmácia e Nutrição realizavam atividades extensionistas envolvendo adolescentes de escolas estaduais, sob orientação de docentes de ambos os Cursos. Após a definição das escolas participantes, a Direção e a equipe do projeto organizavam datas e horários semanais disponíveis para o projeto e os termos de consentimento eram entregues aos adolescentes para assinatura dos responsáveis. Na etapa de coleta de dados eram realizadas coleta de amostra de sangue e avaliação nutricional, objetivando caracterizar o perfil antropométrico (peso e altura), alimentar (frequência de consumo de alimentos e práticas alimentares) e laboratorial (glicemia em jejum, dosagem de colesterol total, colesterol HDL e colesterol LDL) dos adolescentes.

Após a coleta de dados, eram elaboradas devolutivas individuais aos adolescentes participantes, incluindo gráfico para visualização da frequência de consumo alimentar obtida, recomendações, resultado da avaliação antropométrica, bem como laudo detalhado dos exames bioquímicos realizados. A partir das informações levantadas na etapa de diagnóstico eram elaboradas atividades educativas. As atividades didáticas realizadas nas escolas apresentavam interação dialógica e troca sistematizada entre os alunos da UFPR e os adolescentes, com foco na promoção da saúde por meio de mudanças dos hábitos inadequados para um estilo de vida saudável.

Informações adicionais sobre atividades do Projeto no período anterior à pandemia podem ser encontradas na publicação (ANTUNES et al., 2021).

Adaptação aos tempos de pandemia – Reuniões Virtuais

Com as medidas descritas na Resolução nº 43/2020 da Instituição, as atividades desenvolvidas pela equipe do projeto foram suspensas devido seu caráter predominantemente presencial. Posteriormente, a equipe retomou reuniões para discutir formas de realizar, de forma remota, as atividades do Projeto. Assim, os extensionistas passaram a se reunir semanalmente pela plataforma Microsoft Teams para planejamento das atividades do grupo.

Nesta etapa, houve rodas de conversa virtual, por meio de estratégias de discussão das potencialidades e desafios, bem como etapas de recepção e integração de novos membros à equipe. Nesse período, foram desenvolvidos infográficos sobre o tema do projeto, criação da página no Facebook e Instagram para divulgação e decisão sobre a temática a ser abordada em tempos de pandemia. Nas discussões, o grupo avaliou a possibilidade de realizar atividades educativas com os adolescentes por meio remoto.

Criação e divulgação das redes sociais

Inicialmente, o objetivo de criar um perfil em uma das redes sociais mais comuns, o Facebook, era apenas para divulgação de registros fotográficos da pesquisa em campo. Porém, como a conexão com o mundo virtual se tornou um canal de comunicação indispensável, percebeu-se que as metas deveriam ser mais abrangentes, a fim de alcançar um público maior, assim, ocorrendo a necessidade de criar um perfil no Instagram.

A partir de um cronograma, foram estabelecidos os temas a serem abordados nas mídias, com caráter informativo, educativo e atrativo, tanto para o público-alvo quanto para a comunidade acadêmica.

Informações sobre as estatísticas de acesso no Facebook foram coletados pela ferramenta de análises disponibilizada pela plataforma, o Meta Business Suite. Já o monitoramento e análises das publicações no Instagram forma feitas manualmente, uma vez que o perfil está na modalidade de conta pessoal pública, onde não há a possibilidade de visualizar informações detalhadas sobre o conteúdo ou audiência.

Adaptação aos tempos de pandemia – Elaboração e aplicação de questionário *online*

Para a etapa de avaliação dos comportamentos relacionados à saúde durante o período de isolamento social foi encaminhado um questionário a ser respondido pelos adolescentes.

O questionário elaborado foi proposto a partir do estudo ConVid Adolescentes - Pesquisa de Comportamentos, realizado pela Fundação Oswaldo Cruz em parceria com universidades públicas (ICICT, 2020). O instrumento compreendeu questões de caracterização dos adolescentes incluindo as variáveis: sexo (feminino, masculino), faixa etária (12-14 e 15-17), cor de pele/raça (branca, preta, amarela, parda ou indígena), ano escolar (1º ano, 2º ano e 3º ano do Ensino Médio), posse de eletrônicos (celular, computador/notebook e tablet) e diagnóstico de COVID-19 (sim, não, não sei).

A segurança alimentar foi mensurada por meio da escala curta proposta por Coelho et al., (2015), por meio de questões sobre falta de variação de alimentos (sim, não), dificuldades de provimento (sim, não) e episódio de fome (sim, não) por dificuldades financeiras. A escala curta foi comparada à versão da EBIA, e quando aplicada ao público adolescente, apresentou capacidade de indicar a segurança ou insegurança alimentar domiciliar, de forma válida e segura por meio do instrumento reduzido em cinco itens (COELHO et al., 2015).

Questões sobre frequência de consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis, comensalidade familiar, tempo de tela para entretenimento e prática de atividade física foram dispostas para que os adolescentes indicassem sua percepção em relação aos comportamentos antes e durante a pandemia (QUADRO 1), com a finalidade de comparar esses aspectos nos dois períodos (ICICT, 2020).

Quadro 1 - Itens do questionário online para comparações antes e durante a pandemia de COVID-19 por adolescentes de escolas estaduais.

ITENS	RESPOSTAS
Em quantos dias da semana costuma/costumava comer esses alimentos? (vegetais (verduras ou legumes); frutas; feijão; pizza congelada ou lasanha congelada ou outro prato pronto congelado; achocolatado; refrigerante; lanches prontos de <i>Delivery</i>)	Não costumo Um dia ou menos De 2 a 4 dias 5 dias ou mais
Você costuma/costumava almoçar ou jantar com sua mãe, pai ou responsável?	Sim, todos os dias Sim, 5 a 6 dias por semana Sim, 3 a 4 dias por semana Sim, 1 a 2 dias por semana Raramente Não
Quantas horas por dia você costuma/costumava ficar em frente a telas de computador, tablet ou celular para entretenimento? (Considere apenas os dias de semana)	Até 1 hora por dia Mais de 1 hora até 2 horas por dia Mais de 2 horas até 3 horas por dia Mais de 3 horas até 4 horas por dia Mais de 4 horas até 5 horas por dia Mais de 5 horas até 6 horas por dia Mais de 6 horas até 7 horas por dia Mais de 7 horas até 8 horas por dia Mais de 8 horas até 9 horas por dia Mais de 9 horas por dia Não tinha computador/notebook, tablet ou celular
Em quantos dias você faz/fazia atividade física por pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia? (Calcule o tempo total que você gastou em qualquer tipo de atividade física, em cada dia) Ex: praticar esportes, jogar bola, andar de bicicleta, caminhar, correr, ginástica, dança, aula de educação física, ir para escola caminhando ou de bicicleta	Nenhum dia (0) por semana 1 dia por semana 2 dias por semana 3 dias por semana 4 dias por semana 5 dias por semana 6 dias por semana 7 dias por semana

FONTE: Adaptada de ICICT (2020).

Adicionalmente, foram incluídas questões relativas à participação das compras dos alimentos (sim, não, às vezes) e das preparações (“Sim, cozinho sempre/quase sempre”, “Sim, porém cozinho de vez em quando”, “Não, não sei cozinhar”, “Não, não gosto de cozinhar”) e sobre lanches rápidos (autorrelatados).

Os lanches referidos pelos adolescentes em uma questão aberta foram listados, e agrupados de acordo com o tipo, e posteriormente categorizados de acordo com a Classificação NOVA em: in natura/minimamente processados, processados, ultraprocessados e preparações (BRASIL, 2014).

Previamente ao envio do formulário para os adolescentes, foram realizadas etapas de testagem do instrumento com 10 adolescentes selecionados a partir dos contatos da equipe. O questionário foi disponibilizado na ferramenta online Google Forms, dividido em nove seções. Depois da descrição inicial, com a explicação da pesquisa, havia um pedido de autorização de armazenamento das respostas em um banco de dados, para posterior pesquisa e relatórios. A aplicação ocorreu entre 7 a 24 de junho de 2021, por meio de compartilhamento do link pelos responsáveis pedagógicos, para os adolescentes matriculados no Ensino Médio de um colégio da rede pública estadual de ensino.

Os dados foram descritos em relação à distribuição do número absoluto (n) e relativo (%) dos participantes.

Ações educativas com participantes

A partir das informações levantadas na etapa de diagnóstico foi preparado material expositivo para interação síncrona online com os adolescentes, contendo: apresentação do projeto e seus objetivos estabelecidos até o início da pandemia, resultados pontuais do questionário, informações associadas ao cenário encontrado nos dados obtidos, essencialmente sobre tempo de tela, mudanças alimentares e hábitos de vida.

A utilização do Mentimeter, aplicativo interativo que permite fazer apresentações com feedback em tempo real, foi escolhida tanto para informar sobre o bem-estar dos participantes no início do encontro, como para disponibilizar uma via rápida para captar as dúvidas dos participantes ao final.

Entre 23 e 28 de agosto de 2021, foram realizados “Encontros Virtuais” por meio do Google Meet com onze turmas, durante os horários disponibilizados pela Coordenação Pedagógica.

Avaliação de participação

A avaliação da atividade com os adolescentes foi realizada por meio de um questionário elaborado no Google Forms, sendo anônimo e com disponibilização do link para todos os adolescentes estudantes do Ensino Médio da Escola parceira.

No instrumento foram encaminhadas questões relativas à compreensão quanto às questões respondidas anteriormente, e aos conteúdos apresentados por meio de escala hedônica facial estruturada em cinco pontos (detestei, não gostei, indiferente, gostei, adorei), associando o nível de aprovação ao nível de compreensão.

Também foram avaliados os possíveis impactos da interação virtual sobre a autoavaliação da saúde nos âmbitos abordados, como a opinião geral sobre o projeto e as atividades desenvolvidas nesse formato.

RESULTADOS

A equipe do projeto de Extensão realizou 20 reuniões no período de outubro de 2020 a novembro de 2021 envolvendo 5 alunos de diferentes períodos dos cursos de Nutrição, Farmácia e Medicina. Inicialmente, houve a produção de quatro infográficos pela plataforma online de design gráfico Canva, cada um com os seguintes temas: Diabetes, Dislipidemias, Exames Laboratoriais e Alimentação Saudável (FIGURA 1). A construção foi baseada em questões abordadas em atividades educativas presenciais anteriores à pandemia, no fim do período de coleta de dados.

Figura 1 - Infográficos elaborados pela equipe BIONUT – UFPR

FONTE: Os autores, 2020.

A fase inicial de compartilhamento com o público-alvo foi realizada por meio de publicações semanais nas redes sociais Facebook e Instagram dos materiais elaborados adaptados, na forma de textos e vídeos e em horários estratégicos para o maior alcance de visualizações da comunidade acadêmica e externa. A diversidade do público pode ser verificada pelas estatísticas de acesso: no Facebook, 67,4% dos usuários que acompanhavam eram mulheres, sendo 21,6% delas na faixa etária entre 45–54 anos, e o público se concentra em Curitiba-PR (64,6%) e região metropolitana, porém, usuários de Franca-SP, Estados Unidos, Reino Unido e Singapura também foram alcançados; no Instagram, a interação maior ocorre com jovens de 18 a 34 anos e acadêmicos de Medicina e Nutrição, por imagens e vídeos educacionais e quiz (jogo de questionários) lançados no recurso Stories.

No decorrer desse período e sua constante avaliação, proporcionou-se debates e exercício de ambas as áreas por meio de leituras de artigos/materiais científicos e estruturação do questionário. Dessa forma, também se criou a oportunidade de levantamento de informações dos adolescentes que, preliminarmente, seria para a preparação das ações educativas virtuais.

No questionário online participaram 59 adolescentes, com média de idade de 15,38 anos (DP = ± 0,99), sendo 54,2% do sexo feminino, 76,3% com cor de pele branca. A

maioria dos participantes cursavam o 1º ano do ensino médio (50,8%); 27,1% referiram que testaram positivo para a COVID-19. Quase a totalidade dos adolescentes, 96,6% relataram disponibilidade de celulares, enquanto 62,7% acesso ao computador e/ou notebook, e apenas 10,2% tablet. (TABELA 1).

Tabela 1 - Distribuição das características de adolescentes estudantes de escolas estaduais de Curitiba, PR, 2021 (n=59).

VARIÁVEIS		n	TOTAL %
IDADE			
12 – 14		13	22,0
15 – 17		45	76,3
SEXO			
Feminino		32	54,2
Masculino		24	40,7
Prefiro Não Informar		2	3,4
COR OU RAÇA			
Branca		44	74,6
Preta		2	3,4
Parda		9	15,3
Indígena		2	3,4
Amarela		1	1,7
DIAGNÓSTICO DE COVID-19			
Sim		30	50,8
Não		16	27,1
Não sabe		13	22,0
ANO ESCOLAR			
1º ano - E.M		30	50,8
2º ano - E.M		21	35,6
3º ano - E.M		7	11,9
DISPONIBILIDADE DE ELETRÔNICOS			
Celular		19	32,2
Computador/Notebook		2	3,4
Tablet		0	0,0
Celular, Computador/Notebook		30	50,8
Celular, Tablet		3	5,1
Computador/Notebook, Tablet		2	3,4
Celular, Computador/Notebook, Tablet		2	3,4

FONTE: Os autores, 2021.

A maioria dos participantes relatou participar ocasionalmente das compras dos alimentos (62,7%), e das preparações das refeições (55,9%). Dentre os alimentos mais frequentemente referidos para os lanches entre as refeições principais pelos adolescentes destacam-se frutas (18,7%), bolachas sem recheio (15,1%), pão com acompanhamento (12,7%) e pão sem acompanhamento (12%). No entanto, 48,2% dos lanches rápidos

foram classificados como alimentos processados e 23,5% como ultraprocessados (TABELA 2).

Tabela 2 - Distribuição dos lanches rápidos relatados e categorização pela classificação nova por adolescentes de escola estadual. Curitiba, PR, 2021.

CLASSIFICAÇÃO DE PROCESSAMENTO	QUANTIDADE	
	n	%
In natura / minimamente processado	43	25,9
Processado	80	48,2
Ultraprocessado	39	23,5
Preparação	4	2,4
TOTAL	166	100,0

FONTE: Os autores, 2021.

Referente à frequência de consumo de alimentos saudáveis, a proporção de frutas e vegetais consumidos "2 a 4 dias por semana" antes e durante a pandemia foi de 47,5% e 37,3%, respectivamente. O consumo de hortaliças, antes de 37,3%, foi para 32,2%, enquanto o consumo de frutas (47,5%) atingiu 50,8%. Por outro lado, a frequência de adolescentes que relataram consumir feijão todos os dias, anteriormente de 54,2%, foi de 49,2% (TABELA 3).

Maiores variações nas prevalências antes e após a pandemia foram observadas para achocolatado (32,2%), pratos congelados (20,3%) em 2 a quatro dias por semana e refrigerante (33,9%) em um dia ou menos. A frequência de consumo de lanches prontos de Delivery, era de 20,3% no período pré-pandemia e foi para 32,2%.

Tabela 3 - Frequência de consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis, antes e durante a pandemia de covid-19 por adolescentes de escola estadual. Curitiba, PR, 2021.

VARIÁVEIS	ANTES DA PANDEMIA (%)	DURANTE A PANDEMIA (%)
VEGETAIS (VERDURAS OU LEGUMES)		
Não consome	13,6	18,6
1 dia ou menos - 0	20,3	20,3
2 a 4 dias	37,3	32,2
5 dias ou mais	28,8	28,8
FRUTAS		
Não costume	5,1	5,1
1 dia ou menos - 0	13,6	18,6

2 a 4 dias	47,5	50,8
5 dias ou mais	33,9	25,4
FEIJÃO		
Não costume	6,8	8,5
1 dia ou menos - 0	6,8	15,3
2 a 4 dias	32,2	27,1
5 dias ou mais	54,2	49,2
EMBUTIDOS		
Não costume	10,2	13,6
1 dia ou menos - 0	45,8	37,3
2 a 4 dias	25,4	32,2
5 dias ou mais	18,6	16,9
PRATOS E PREPARAÇÕES CONGELADAS		
Não costume	32,2	35,6
1 dia ou menos - 0	47,5	33,9
2 a 4 dias	16,9	20,3
5 dias ou mais	3,4	10,2
SALGADINHOS "DE PACOTES"		
Não costume	27,1	32,2
1 dia ou menos - 0	54,2	44,1
2 a 4 dias	15,3	16,9
5 dias ou mais	3,4	6,8
CHOCOLATE E DOCES		
Não costume	10,2	11,9
1 dia ou menos - 0	45,8	35,6
2 a 4 dias	37,3	32,2
5 dias ou mais	6,8	20,3
ACHOCOLATADO		
Não costume	25,4	22,0
1 dia ou menos - 0	27,1	22,0
2 a 4 dias	28,8	32,2
5 dias ou mais	18,6	23,7
REFRIGERANTE		
Não costume	15,3	13,6
1 dia ou menos - 0	30,5	33,9
2 a 4 dias	30,5	25,4
5 dias ou mais	23,7	27,1
LANCHES PRONTOS DE DELIVERY		
Não costume	30,5	30,5
1 dia ou menos - 0	42,4	37,3
2 a 4 dias	20,3	25,4
5 dias ou mais	6,8	6,8

FONTE: Os autores, 2021.

Durante o distanciamento social, a proporção de adolescentes que referiu realizar as refeições em família todos os dias foi de 55,9%, e dobrou o percentual que relatou almoçar ou jantar até dois dias por semana em companhia dos familiares indo de 5,1% para 11,9%.

A prevalência de insegurança alimentar foi de 20,3% para os adolescentes, dos quais 8,5% relataram que alguém deixou de ter uma alimentação variada por falta de

dinheiro, 10,2% passaram por problemas de reabastecimento alimentar, e 1,7% informaram que comeram menos que deveriam, sentiram fome e não podiam saciá-la, pois a família não tinha condições de comprar alimentos suficientes.

O percentual de adolescentes que referiu usar internet de 8 a 9 horas de telas por dia aumentou durante a pandemia de 3,4% para 18,6%. Ao mesmo tempo, 16,9% dos estudantes usaram a tela por mais de 9 horas por dia antes, em comparação com 32,2% durante a pandemia.

A proporção dos que não praticavam exercícios nenhum dia por semana aumentou 2,7 vezes, de 11,9% para 32,2%. Além disso, o número de adolescentes que se exercitavam três vezes por semana, foi de 16,9% para 6,8% (TABELA 4).

Tabela 4 - Frequência de tempo de tela para entretenimento e de prática de atividade física, antes e durante a pandemia de covid-19 por adolescentes de escola estadual. Curitiba, PR, 2021.

VARIÁVEIS	ANTES DA PANDEMIA n(%)	DURANTE A PANDEMIA n(%)
TEMPO DE TELA (COMPUTADOR, TABLET OU CELULAR) PARA ENTRETENIMENTO		
Até 1 hora por dia	3,4	1,7
Mais de 1 hora até 2 horas por dia	5,1	6,8
Mais de 2 horas até 3 horas por dia	16,9	8,5
Mais de 3 horas até 4 horas por dia	10,2	5,1
Mais de 4 horas até 5 horas por dia	15,3	1,7
Mais de 5 horas até 6 horas por dia	15,3	3,4
Mais de 6 horas até 7 horas por dia	6,8	10,2
Mais de 7 horas até 8 horas por dia	6,8	11,9
Mais de 8 horas até 9 horas por dia	3,4	18,6
Mais de 9 horas por dia	16,9	32,2
Não tinha computador/notebook, tablet ou celular		
ATIVIDADE FÍSICA POR PELO MENOS 60 MINUTOS (1 HORA) POR DIA		
Nenhum dia (0) por semana	11,9	32,2
1 dia por semana	15,3	16,9
2 dias por semana	25,4	16,9
3 dias por semana	16,9	6,8
4 dias por semana	3,4	10,2
5 dias por semana	11,9	8,5
6 dias por semana	6,8	1,7
7 dias por semana	8,5	6,8

FONTE: Os autores, 2021.

Nos “Encontros Virtuais”, foi possível criar uma interação dialógica diretamente com os adolescentes com duração de 40 minutos em cada turma (11). Nesse período, o modo híbrido estava sendo implantado na rede estadual de ensino, assim, houve adolescentes que participaram de casa e na escola, onde a professora parceira intermediava a comunicação da equipe do projeto com os adolescentes em sala de aula. Durante estes momentos, houve receptividade e entrosamento entre a equipe e estudantes, com expressão de comentários e dúvidas.

Além de elogios e opiniões sobre a apresentação, foram explanados assuntos correlacionados aos temas abordados. Os adolescentes questionaram acerca dos efeitos do tempo de sono reduzido, importância do café da manhã, alimentos a serem consumidos no período noturno, mal-estar após refeição, alimentos com agrotóxicos, formas de combate à solidão alternativas ao uso de telas, entre outros, proporcionando um diálogo enriquecedor para ambos os lados.

O questionário de avaliação foi respondido por 77 adolescentes. Na seção relacionada às questões sobre a participação do questionário, as respostas que indicaram não terem participado da etapa de diagnóstico foram excluídas (n=22). Com isso, 71,4% aprovaram a etapa e acharam as questões propostas compreensíveis. A maioria considerou que os desafios enfrentados durante a pandemia foram contemplados no questionário (96,1%). Aproximadamente $\frac{3}{4}$ (74,0%) daqueles que participaram do “Encontro Virtual” sinalizaram compreender e se sentir confortáveis com os assuntos abordados pela equipe.

Em relação à intenção de se adequar às melhorias nos hábitos de vida nos aspectos abordados nas atividades educativas, 53,2% dos adolescentes referiram intenção de optar por mais alimentos in natura e minimamente processados, 57,1% de reavaliar a rotina para cuidar da qualidade de sono e 54,5% de incluir esportes nos momentos de lazer para diminuir o tempo de tela.

DISCUSSÃO

Ao considerar as profundas modificações nas rotinas da vida diária com as medidas para contenção do vírus, a admissão necessária da modalidade integralmente virtual motivou a equipe do projeto de Extensão a busca de alternativas para apoiar a comunidade escolar participante do projeto. De fato, muitos projetos de Extensão conseguiram alocar seu funcionamento para o modo online, ajustando as metodologias e estratégias para o prosseguimento do desenvolvimento de pesquisas e colaboração à população, mesmo que à distância (SILVA et al., 2020; BENASSI; MENDES, 2021; NUNES et al., 2021).

As reuniões virtuais permitiram que a interação entre os docentes e discentes fosse facilitada, desenvolvendo assim, uma rede de convívio e de apoio. O fortalecimento dos laços entre os membros da equipe e a participação ativa de todos foi fundamental para que o andamento da nova modalidade de atividades propostas obtivesse êxito, bem como ter sucesso por meio do planejamento estratégico e do trabalho em equipe. Do mesmo modo, a reformulação das ações para continuar promovendo saúde para esse público é câmbio de conhecimento da Universidade com a comunidade.

Nessas circunstâncias foi possível dialogar sobre tópicos abordados nos temas trabalhados anteriormente pelo projeto. Dessa maneira, os novos itens escolhidos para serem analisados abordaram possíveis mudanças nos comportamentos relacionados à saúde, durante o isolamento social como alimentação, exercício físico, tempo de tela e adesão ao ensino remoto.

Ao comparar os dados obtidos no questionário respondido pelos adolescentes com os do estudo ConVid, encontram-se semelhanças nas prevalências de consumo de verduras, pratos congelados, tempo de tela e comportamento sedentário (MALTA et al., 2021). Nesta amostra, o padrão de consumo de alimentos saudáveis (frutas e hortaliças) e ausência de prática de atividades físicas também se manteve similar nos dois períodos analisados. No entanto, a proporção daqueles que ficaram mais de 4 horas em frente às telas de algum eletrônico para entretenimento durante o distanciamento social foi de 78%, acima do que identificado no referido estudo (60%) (MALTA et al., 2021).

Conforme o método de avaliação da insegurança alimentar aplicada por Coelho et al. (2015), classifica-se as ocorrências nesse grupo como inseguros de nível leve e sem episódios de fome, por alcançarem escore 2. Os resultados encontrados no questionário

online assemelham-se aos mensurados no estudo que propôs a escala curta em adolescentes de escolas públicas e privadas nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal (COELHO et al., 2015).

Como foi identificado no Inquérito realizado pela Rede de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (REDE PENSSAN, 2021), a pandemia expos 32,3% de brasileiros residentes em áreas urbanas das regiões Sul e Sudeste à insegurança alimentar leve, também foi observado esse resultado em uma parcela dos adolescentes participantes (20,3%). A pandemia potencializou a fome e a pobreza, agravando a vulnerabilidade social em diferentes grupos. Neste contexto, a necessidade de priorização de medidas de proteção social relacionadas à insegurança alimentar por parte do Estado se torna ainda mais importante uma vez que ações sociais de solidariedade não são suficientes para erradicar a situação agravada pela crise higiênico-sanitário (DE PAULA; ZIMMERMANN, 2021).

Ao entender que a adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta na qual as mudanças ocorrem em intensidade máxima, e a vida de cada indivíduo atravessa modificações em diversos âmbitos, como físico, psíquico, social, cognitivo e comportamental (PRIORE; FARIA; FRANCESCHINI 2010), esse momento atemporal na história da sociedade pode implicar em uma ou mais áreas de desenvolvimento. A partir dessa questão, os métodos do Projeto foram adaptados, para continuidade das ações de promoção à saúde entre os adolescentes atendidos pelas suas atividades.

O entendimento da importância da atividade extensionista para minimizar os impactos negativos da pandemia sobre a saúde dos adolescentes foi o ponto de partida para que as tais decisões e trabalhos fossem feitos de maneira acessível. O compartilhamento de informações seguras diante de um cenário estressante, e propício a comportamentos extremamente perigosos à saúde se torna relevante, visto que o ambiente pode comprometer o bem-estar físico e mental dos adolescentes (OLIVEIRA et al., 2020).

Nos resultados obtidos no estudo Convid (MALTA et al., 2021), pode-se encontrar incongruências nas mudanças comportamentais em adolescentes brasileiros durante o período de distanciamento social, principalmente no que se diz respeito à alimentação, onde os três padrões alimentares foram identificados (saudável, não-saudável e misto), e, assim sendo, aqueles que consumiam de ambos os tipos de alimentos não sofreu alterações significativas.

A redução de atividade física e o aumento dos hábitos sedentários nessa mesma população é preocupante, o que destaca a relevância de se estimular a promover hábitos mais adequados (MALTA et al., 2021).

A fim de contribuir para promoção de comportamentos mais saudáveis entre os adolescentes, buscou-se desenvolver conteúdos e utilizar as ferramentas online disponíveis diante de ocorrências encontradas nas análises.

Entre as limitações da adaptação dessa atividade, pontua-se que a falta de acessibilidade à internet e aos eletrônicos pode ter impedido uma coleta de dados mais ampla, visto que há desigualdade de acesso à rede entre estudantes da rede estadual de ensino (LEGEY et al., 2020). As limitações tecnológicas também foram dificuldades enfrentadas pelos discentes, como a instabilidade do sinal ou problemas técnicos.

A socialização com os adolescentes por meio da ação educativa foi modificada, e comparando com as intervenções realizadas antes do início da pandemia, a sua tentativa foi exitosa. Apesar das etapas práticas estarem suspensas e serem cruciais para estabelecer um diálogo (ANTUNES et al., 2021), a interação foi viável por meio de organização didática e comunicação virtual. Assim como na experiência relatada por Melo et al. (2021), a conexão com os estudantes capacitou os membros da equipe a se manter perto e longe ao mesmo tempo, ainda que momentaneamente.

O feedback dos adolescentes por meio de comentários nos Encontros Virtuais e em espaços específicos ao final dos questionários, nos quais a avaliação da maioria foi positiva, percebe-se que a convivência on-line, ainda que rápida contribuiu para a formação dos discentes e propiciou uma experiência interdisciplinar. Logo, as ações do projeto contemplaram os princípios da Universidade: a indissociabilidade do ensino, pesquisa e extensão.

Nessa perspectiva, torna-se relevante a prática extensionista sobre a sociedade para corroborar os estudos na área da Saúde, onde: “a vivência da extensão universitária propicia a interação sociocultural à comunidade acadêmica, fator que parece contribuir para o aprendizado e favorecer a percepção do processo saúde-doença” (SANTANA, 2021, p.14)

Da mesma maneira que Benassi e Mendes (2021) relataram a execução bem sucedida em seu projeto de extensão, o Programa “UEPG de apoio institucional para

ações extensionistas de prevenção, cuidados e combate à pandemia do novo coronavírus”, ao atender aos indivíduos amedrontados e ansiosos pelo isolamento social aos serviços de saúde e orientá-los com segurança, no qual acabou ganhando relevância social ao conseguir contribuir tanto com a comunidade como para a formação profissional e pessoal dos seus membros, pode-se dizer que o Projeto “BIONUT” também alcançou essa finalidade.

No entanto, quando as atividades presenciais retornarem, é crucial aprimorar o método aplicado anteriormente e durante a pandemia, para consolidar a repercussão das ações educativas virtuais sob a perspectiva dos adolescentes e suas intenções de melhora. A agregação da modalidade virtual para a sistematização das futuras ações poderá ampliar a intervenção e acompanhamento dos estudantes.

Mesmo com a diminuição da disseminação do vírus, e, gradualmente, a situação emergencial vá retomando a normalidade, os impactos da pandemia destacaram a importância da constante avaliação das ações de Extensão, tais quais suas adaptações em casos extraordinários e sua forma de conduzir sejam contribuintes para o melhor desempenho das atividades (SILVA et al., 2021).

CONCLUSÃO

A partir da experiência relatada, nota-se que as atividades extensionistas do Projeto “BIONUT” conseguiram configurar-se em um novo formato por meio de exercício da capacidade criativa e participação ativa dos docentes e discentes. Embora da adversidade devido à pandemia, os membros se sentiram motivados a adaptar a metodologia para que as atribuições fossem realizadas e, assim, evidenciar que a partir de um planejamento estratégico e do trabalho em equipe torna a execução possível. Vale destacar a possibilidade de troca de conhecimentos entre Universidade e comunidade, além da socialização com os adolescentes, ainda que virtual, e também o aporte de vivência para a formação humana e profissional.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos principalmente aos adolescentes e à Direção da Escola Estadual Euzébio da Mota, por aceitarem a participação no projeto, após sua adaptação ao formato remoto. Agradecemos também ao Rotary Club Cristo Rei que, por meio de uma parceria desde 2013, vem intermediando o contato entre diversas Escolas Estaduais e a equipe do Projeto BioNut (UFPR).

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Kalita et al. Risco Cardiovascular em Adolescentes por meio de Dados Laboratoriais e Nutricionais: uma Abordagem Extensionista. **Extensão em Foco**, [S.l.], Palotina, n. 24, p. 33-48, ago./dez. 2021

BARBOSA, David Soeiro. Saberes e Práticas da Extensão Universitária na Resposta ao Enfrentamento da COVID-19 no Brasil. **Revista Práticas Em Extensão**, v. 4, n. 1, p. 50-51, 2020.

BENASSI, Gabriela; PREUSS, Lislei Teresinha; MENDES, Marli de Freitas. Extensão Universitária e teleatendimento na pandemia: um relato de experiência. **Extensão em Foco**, [S.l.], Palotina, n. 23 (Especial), p. 340-358, jun. 2021

BRASIL (a). Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Recomendação N° 036, de 11 de maio de 2020. **Recomenda a implementação de medidas de distanciamento social mais restritivo (lockdown), nos municípios com ocorrência acelerada de novos casos de COVID-19 e com taxa de ocupação dos serviços atingido níveis críticos**. Brasília: 2020.

BRASIL (b). Ministério da Educação. Portaria nº 345, de 19 de março de 2020. Altera a Portaria MEC nº 343, de 17 de março de 2020. **Diário Oficial da União**, Brasília - DF: Imprensa Nacional, ano CLVIII, n. 54-D, 19 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COELHO, Stefanie Eugênia dos Anjos Campos et al. Insegurança alimentar entre adolescentes brasileiros: um estudo de validação da Escala Curta de Insegurança Alimentar. **Revista de Nutrição** [online]. 2015, v. 28, n. 4, pp. 385-395.

DE PAULA, Nilson Maciel; ZIMMERMANN, Silvia A. A Insegurança Alimentar no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil. **NECAT**, v. 10, n. 19, p. 56-67, 2021.

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25, suppl 1, p. 2479-2486.

ICICT, Fiocruz. **ConVid - Pesquisa de Comportamentos Adolescentes**. Junho, 2020. (<https://www.convid.fiocruz.br/>)

LEGEY, Ângela Luiza Cunha et al. Socioeconomic and space inequalities in conditions of access to the internet by adolescents from state schools. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e34410212703, 2021. DOI: 0.33448/rsd-v10i2.12703.

MALTA, Deborah Carvalho et al. The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia** [online]. 2021, v. 24, e210012.

MELO, Maria Clara de Sousa Farias et al. Salas de Conversa: atividade integrativa de mentoria no contexto da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica** [online]. 2021, v. 45, suppl 1, e119.

NUNES, Ruan Kaio Silva Nunes et al. Desafios e adaptações da extensão universitária em tempos de pandemia: relato de experiência. **Revista Ciência Plural**, v. 7, n. 1, p. 211-223, 16 jan. 2021.

OLIVEIRA, Wanderlei Abadio de et al. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. 2020, v. 36, n. 8, e00150020.

PARANÁ (a), Governo do. Decreto nº 4230, de 16 de março de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus – COVID-19. **Diário Oficial do Estado do**

Paraná. 2020. Disponível em: <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=390948>. Acesso em: 31 out. 2021

PARANÁ (b), Governo do. Professores aderem ao EaD e atraem alunos com alternativas criativas. **Agência de Notícias do Paraná**, 04 de maio de 2020.

PEÇANHA T, Goessler et al. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. **Am J Physiol Heart Circ Physiol**, 2020.

PRIORE, Silvia Eloiza; FARIA, Franciane Rocha de; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. Introdução. In: PRIORE, Silvia Eloiza et al. **Nutrição e Saúde na Adolescência**. 1ª edição, Rio de Janeiro: Rubio, 2010. p. 1-6.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR (REDE PENSSAN). VIGISAN: **Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil**. Rio de Janeiro: Rede Penssan, 2021.

SANTANA, Regis Rodrigues et al. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde1 1 Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Goiás (FAPEG). . **Educação & Realidade** [online]. 2021, v. 46, n. 2, e98702.

SILVA, Erika Klingelfus de Almeida et al. Ações da liga acadêmica de terapia nutricional enteral domiciliar no contexto da pandemia. **Extensão em Foco**, [S.l.], n. 23, jun. 2021.

SILVA, Sandro Pereira et al. (org.). Extensão universitária, economia solidária e geração de oportunidades no contexto da Covid-19: uma visão a partir de três experiências concretas no território brasileiro. **Boletim Mercado de Trabalho**, Rio de Janeiro, v. 1, p. 127-138, jun. 2020.

STEELE, Eurídice Martínez et al. Dietary changes in the NutriNet Brasil cohort during the covid-19 pandemic. **Revista de Saúde Pública** [online]. v. 54, 91.

SZWARCWALD, Celia Landmann et al. ConVid - Pesquisa de Comportamentos pela Internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. 2021, v. 37, n. 3, e00268320.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (a). Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. Resolução N° 42/2020, de 30 de abril de 2020. **Dispõe sobre a suspensão dos calendários acadêmicos dos cursos de graduação, pós-graduação e de educação profissional e tecnológica.** [S. l.], 30 abr. 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (b). Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. Resolução N° 43/2020, de 04 de maio de 2020. **Instui, em caráter excepcional, período especial para os cursos de pós-graduação (stricto e lato) da UFPR no ano de 2020 em razão das medidas de enfrentamento da pandemia.** [S. l.], 4 mai. 2020.

Recebido em: 09 de maio de 2022.

Aceito em: 31 de agosto de 2022.