

8º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica  
O Protagonismo Estudantil em Foco

II Mostra de Extensão Unijui



27/09/2024 | Campus Ijuí



## IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES DE EXTENSÃO NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS DE SAÚDE SAUDÁVEIS EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Tamires dos Santos<sup>1</sup>  
Vitória Garcia Palharini<sup>2</sup>  
Luiz Fernando Capelli Gonçalves Sobrinho<sup>3</sup>  
William Anderson Steglich Bernardi<sup>4</sup>

**Instituição:** Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul -  
UNIJUI

**Modalidade:** Relato de Extensão

**Eixo Temático:** Ciências Humanas e suas Tecnologias; Vida, Saúde e Ambiente; Educação  
Inclusiva.

<sup>1</sup> Estudante do curso de Arquitetura e Urbanismo da UNIJUI. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUI (tamires.s@sou.unijui.edu.br)

<sup>2</sup> Estudante do curso de Farmácia da UNIJUI. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUI (vitoria.palharini@sou.unijui.edu.br)

<sup>3</sup> Estudante do curso de Nutrição da UNIJUI. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUI (luiz.sobrinho@sou.unijui.edu.br)

<sup>4</sup> Estudante do curso de Medicina Veterinária da UNIJUI. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUI (William.steglich@sou.unijui.edu.br)



## Introdução

A promoção da saúde entre adolescentes é uma questão de grande relevância, especialmente no contexto escolar, onde os jovens passam a maior parte de seu tempo. O Ensino Médio, como etapa crucial do desenvolvimento dos estudantes, oferece uma oportunidade única para a implementação de práticas e hábitos que podem influenciar significativamente a saúde a longo prazo. Segundo Mello et. al nesse cenário, as atividades de extensão se destacam como ferramentas essenciais para fomentar hábitos de saúde saudáveis. Essas atividades, que vão além do currículo formal, proporcionam experiências práticas e educativas que envolvem os estudantes de maneira mais dinâmica e interativa.

O presente resumo explora a importância dessas iniciativas na construção de hábitos saudáveis, analisando como elas contribuem para a formação de comportamentos positivos e a melhoria da qualidade de vida dos jovens. Serão abordadas estratégias e metodologias adotadas, os impactos observados nas práticas de saúde dos alunos e os desafios enfrentados durante a implementação dessas atividades. Através desta análise, busca-se evidenciar o papel fundamental das atividades de extensão na promoção da saúde e na formação de uma geração mais consciente e proativa em relação ao seu bem-estar.

## Procedimentos Metodológico

Para explorar a importância das atividades de extensão na construção de hábitos de saúde saudáveis em estudantes do Ensino Médio, o presente estudo será conduzido com uma abordagem metodológica fundamentada na revisão qualitativa e descritiva. O primeiro passo foi a definição do tema e dos objetivos da pesquisa, que visam compreender como as atividades de extensão influenciam a formação de hábitos saudáveis entre adolescentes e identificar as práticas mais eficazes nesse contexto.

A delimitação do problema se concentra na questão de como as atividades de extensão podem promover comportamentos saudáveis entre os estudantes e avaliar a eficácia dessas iniciativas. O levantamento das fontes bibliográficas foi realizado a partir de uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas, como Google Scholar, PubMed, Scielo e JSTOR. A seleção incluirá livros, artigos acadêmicos, teses e dissertações que abordem diretamente a relação entre atividades de extensão e saúde, com ênfase em materiais recentes para garantir a atualidade das informações.

Após a seleção das fontes, será realizada uma análise crítica das informações. Esta etapa envolverá a leitura atenta dos materiais para identificar conceitos-chave, metodologias utilizadas e resultados encontrados. As informações serão organizadas em categorias temáticas, como as estratégias de extensão mais eficazes, os benefícios observados e os desafios enfrentados, e uma comparação entre os estudos permitirá a identificação de padrões e variações nas evidências disponíveis.

A elaboração incluirá a organização das informações em uma estrutura que contemple a introdução, a metodologia, os resultados e a discussão. Na discussão, foi analisada a



importância das atividades de extensão com base na literatura revisada, destacando como essas práticas contribuem para a promoção de hábitos saudáveis. Como enfatiza Freire (1997), "a educação deve ser um ato de libertação, promovendo o desenvolvimento integral do indivíduo e capacitando-o para transformar sua realidade", o que se alinha com a ideia de que atividades de extensão podem ser fundamentais para promover mudanças positivas na saúde dos estudantes.

### Resultados e Discussões

A análise da literatura revisada revela que as atividades de extensão desempenham um papel significativo na construção de hábitos de saúde saudáveis entre estudantes do Ensino Médio. Os resultados obtidos a partir das fontes consultadas destacam diversas formas através das quais essas atividades influenciam positivamente a saúde dos adolescentes.

Primeiramente, os estudos indicam que as atividades de extensão promovem um ambiente propício para o aprendizado e a prática de comportamentos saudáveis. Programas que incluem oficinas sobre nutrição, práticas de exercício físico e saúde mental têm mostrado uma melhoria significativa nos hábitos alimentares e na prática regular de atividades físicas entre os alunos. Por exemplo, um estudo de Ramos e Stein (2000) evidenciou que alunos envolvidos em atividades de extensão relacionadas à alimentação saudável relataram uma mudança positiva em suas escolhas alimentares e aumento do conhecimento sobre nutrição.

Além disso, as atividades de extensão oferecem uma abordagem mais interativa e prática para a educação em saúde, o que facilita a assimilação dos conteúdos e a aplicação dos conhecimentos adquiridos. Segundo Saviani (2009), essas iniciativas criam um espaço para que os alunos discutam e reflitam sobre suas práticas de saúde, promovendo uma cultura de cuidado e autocuidado.

### Conclusão

A revisão das atividades de extensão voltadas para a promoção de hábitos de saúde entre estudantes do Ensino Médio demonstra que essas iniciativas são essenciais para a formação de comportamentos saudáveis. As atividades práticas e interativas, como workshops, campanhas educativas e programas de bem-estar, têm mostrado eficácia significativa em melhorar os hábitos alimentares, aumentar a prática de exercícios físicos e promover um maior entendimento sobre saúde entre os jovens. Essas abordagens proporcionam um ambiente de aprendizagem engajador que facilita a adoção de hábitos saudáveis de maneira mais eficaz do que abordagens tradicionais.

Contudo, a implementação bem-sucedida dessas atividades enfrenta desafios, como a falta de recursos adequados e a resistência de alunos e famílias. Para maximizar o impacto das atividades de extensão, é crucial superar essas barreiras por meio de apoio financeiro, infraestrutura apropriada e envolvimento da comunidade escolar. Com essas medidas, é

8º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica  
O Protagonismo Estudantil em Foco

II Mostra de Extensão Unijui



27/09/2024 | Campus Ijuí



possível fortalecer a promoção da saúde nas escolas e contribuir para a formação de uma geração mais consciente e saudável.

## Referências

Freire, P. (1997). **Pedagogia do oprimido**. Paz e Terra.

Lisbôa Mello, B., Santos de Lima, A. P., & Lima Robaina, J. V. (2022). **PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA: REVISÃO DA LITERATURA**. Revista De Educação Da Universidade Federal Do Vale Do São Francisco, 12(28), 420–444. Recuperado de <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/1794>

Ramos M, Stein LM. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. J Pediatr (Rio J) 2000; 76:229-37.

Saviani, Dermeval. **Escola e democracia**. Campinas: Autores Associados, 2009.