

Curricularização da Extensão Nutrição

Transformando conhecimento universitário em
ações em prol da comunidade



DÉBORA FERNANDES PINHEIRO
TALIZE FOPPA



FICHA TÉCNICA

Curricularização da Extensão Nutrição

Transformando conhecimento universitário em ações
em prol da comunidade

1ª Edição - 2026

Elaboração

Dra. Débora Fernandes Pinheiro
Ma. Talize Foppa



AUTORAS

DÉBORA FERNANDES PINHEIRO

Nutricionista (CRN-10 979), Bacharel em Nutrição (2017), Mestra em Produção Vegetal pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO, 2020), Doutora em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal do Paraná (UFPR, 2025) e Pós-Doutoranda na Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Atualmente é professora da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP). Desenvolve projetos de pesquisa e extensão com ênfase em tecnologia de alimentos, saúde pública, nutrição clínica .



TALIZE FOPPA

Possui graduação em Farmácia pela Universidade Federal de Santa Catarina (2004), mestrado em Fármacos e Medicamentos pela Universidade Federal de Santa Catarina (2006), Especialista em Educação pela Universidade de São Paulo (USP) (2023). Doutoranda em Educação Profissional na Educação básica - UNIARP. Coordenadora geral de graduação da UNIARP - Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.



EXPEDIENTE

Reitora

Dra. Rosana Claudio Silva Ogoshi

Vice-Reitor Acadêmico

Dr. Joel Haroldo Baade

Pró-Reitor de Campus Fraiburgo

Me. Aldair Marcondes

Secretária Geral

Ma. Suzana Alves de Moraes Franco

Secretária Acadêmica

Ma. Marissol Aparecida Zamboni

Bibliotecária

Célia de Marco

Conselho Curador

André Peruzzolo

Avelino José Monteiro

Caio Busato Tortato

Carlos Alberto Luhrs

Daniel José Tenconi

Eduardo Seleme

Gustavo Ganz Seleme

Henrique Luis Basso

Ilton Paschoal Rotta

João Carlos Machiavelli

João Luiz Granemann Driessen

Joran Seiko Aguni

Junithi Ueda

Karina Pompermayer

Leandro Bello

Luiz Antonio dos Santos

Luiz Eugenio Rossa Beltrami

Maria Fernanda Francio Parisotto

Neoberto Geraldo Balestrin

Rui Caramori

Scheilla Maria Soares Marins

Valdir de Mello Junior

Vitor Hugo Bazeggio

Viviane Caramori Mendes

Conselho Fiscal

Auri Marcel Baú

Carmem Lucia Thomé Fabiani

Delise Maria Busato Benetti

Julio Henrique Berger

Omar Bittar



Solano Haas

Telmo Fransco da Silva

Capa e diagramação

Débora Fernandes Pinheiro

Conselho Editorial da Uniarp (EdUNIARP)

Editora-Chefe: Dra. Jéssica Santana dos Reis

Membros

Dr. Adelcio Machado dos Santos – Uniarp

Dra. Claudriana Locatelli – Uniarp

Dra. Cristine Vanz Borges – Uniarp

Dra. Flávia Novera Loureiro – Universidade do Minho – PT

Dr. Levi Hülse – Uniarp

Dra. Lina Rosa Parra Bernal – Universidade Católica de Manizales – CO

Dr. Héctor Alonzo Gómez Gómez – Universidad Nacional de Agricultura – HN

Dr. Joel Haroldo Baade - Uniarp

Dr. Juan Miguel González Velasco - Universidad Mayor de San Andres – BO

Dra. Maria Antônia Pujol Maura - Universidad de Barcelona – ES

Dr. Mário João Ferreira Monte – Universidade do Minho - PT

Dra. Marlene Zwierewicz – Uniarp

Dra. Myriam Ortiz-Padilla – Universidade Simón Bolívar – CO

Dra. Olga Patricia Bonilla Marquinez – Universidade Católica de Manizales – CO

Dr. Ramón Garrote Jurado – Universidade de Borás – SE

Dra. Rosana Claudio Silva Ogoshi – Uniarp

Dra. Verônica Violant Holz – Universidad de Barcelona – ES

Dr. Saturnino de la Torre – Universidad de Barcelona – ES

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Universitária da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP - Caçador/SC.

P654c

Pinheiro, Débora Fernandes

Curricularização da extensão curso de nutrição [recurso eletrônico]: transformando conhecimento universitário em ações em prol da comunidade. / Débora Fernandes Pinheiro; Talize Foppa. Caçador/SC: EdUniarp, 2026.

1 E-book (53p.)

ISBN: [978-65-88205-74-7](#)

1. Curricularização da extensão. 2. Nutrição 3. Extensão comunitária. I. Título.

CDD: 613 / 641

PREFÁCIO

A curricularização da extensão representa uma importante aproximação entre a universidade e a comunidade, permitindo que o conhecimento construído em sala de aula ultrapasse seus limites e se transforme em ações concretas.

Esta obra é fruto de um esforço coletivo e mútuo dos acadêmicos do curso de Nutrição, que se envolveram de forma ativa na construção das atividades extensionistas, transformando conhecimento em experiências, aprendizados e contribuições para a comunidade.

Durante um ano, tive a oportunidade de atuar como coordenadora da curricularização da extensão no curso de Nutrição, experiência que me permitiu acompanhar de perto esse processo e perceber que sua construção só é possível quando existe comprometimento, diálogo e participação de todos.

Mais do que registrar atividades, este livro representa um pouco dessa trajetória: o aprendizado dos acadêmicos, o trabalho dos professores e a busca conjunta por uma formação profissional mais humana, crítica e conectada às necessidades da sociedade.

Que esta obra registre não apenas o que foi realizado, mas também o valor de aprender fazendo, ensinar compartilhando e transformar conhecimento em ação.

Boa leitura!

Profa. Débora Fernandes Pinheiro



SUMÁRIO

DA DOAÇÃO À TRANSFORMAÇÃO SAUDÁVEL NA COMUNIDADE	8
Augusto Guilherme Alves Corrêa, Bianca Oliveira da Costa, Bruno Santos Abdalla de Oliveira, Maria Vitória Pereira, Patricio Enrique Lopez Romero, Débora Fernandes Pinheiro	
	8
NUTRI FIGHT: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ENERGIA PARA O TAEKWONDO INFANTIL	13
Maria Antonielli Nunes da Silva, Rafaela Soares, Vitória Lopes Xavier, Sabrina Mello, Marciana Gomes dos Santos, Ana Carolina dos Santos, Débora Fernandes Pinheiro.....	
	13
SUPLEMENTOS ALIMENTARES E MUSCULAÇÃO: ESCLARECENDO DÚVIDAS E DESCONSTRUINDO MITOS.....	22
Igor Dobkovski de Souza, Igor Garcia Andriola, Cleber Tonetta, Rafael Anderson dos Santos, Marlon Ramos Gotardo Carniel, Débora Fernandes Pinheiro.....	
	20
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: APRENDENDO DE FORMA DIVERTIDA COM AS CRIANÇAS	26
Ana Alice Weber, Isabela Carlin, Lara Kreling, Débora Fernandes Pinheiro	
	26
PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL: UMA AÇÃO DE EXTENSÃO	33
Gabriela Coelho, Pricila Duarte da Silva, Daiane Jantsch Guedes, Felipe Rodrigues dos Santos, Nathan Oliver Fischer, Tatiane Santos de Oliveira, Débora Fernandes Pinheiro	
	33
NUTRIGINCANA: APRENDENDO SOBRE NUTRIÇÃO DE FORMA DIVERTIDA .	39
Carine Eduarda Graciano, Evelin Larissa Silva de Oliveira ,Gerson Leonardo Piaia, Herica Araldi Fezer, Kerolyn Daniely Agostinho Oliveira, Maria Clara Zolondek de Moraes, Maria Fernanda Bortolini, Débora Fernandes Pinheiro.....	
	39
CARBO É COMBUSTÍVEL: O PAPEL DA NUTRIÇÃO ESPORTIVA EM ATLETAS DE ALTO DESEMPENHO	47
Leonardo Mendes de Oliveira, Vitória Alessandra Cardoso Moraes, Ana Paula Volff, Sione Mendes Neves, Maria Elena de Oliveira Eger, Julia Cipriani, Endreu Pires de Oliveira, Vivian Baseggio, Débora Fernandes Pinheiro.....	
	47

DA DOAÇÃO À TRANSFORMAÇÃO SAUDÁVEL NA COMUNIDADE

Augusto Guilherme Alves Corrêa¹, Bianca Oliveira da Costa¹, Bruno Santos Abdalla de Oliveira¹, Maria Vitória Pereira¹, Patricio Enrique Lopez Romero¹, Débora Fernandes Pinheiro²

¹Aluno do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

²Professora do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

Resumo – O trabalho buscou apresentar às famílias em vulnerabilidade social a importância do reaproveitamento de alimentos como alternativa simples para melhorar a alimentação e diminuir o desperdício. A ação extensionista foi qualitativa, com aproximadamente 25 participantes atendidos pela instituição Cáritas Solidariedade de Caçador. Foram utilizados folhetos educativos com orientações práticas e receitas baseadas no uso integral de alimentos. Os participantes demonstraram interesse e receptividade às propostas. A iniciativa reforça o papel do nutricionista na educação alimentar, na sustentabilidade e na promoção da saúde.

Palavras-chave: reaproveitamento de alimentos; sustentabilidade; educação alimentar; extensão universitária; comunidade.

INTRODUÇÃO

O desperdício de alimentos sempre foi um problema que atravessa gerações e afeta diretamente a rotina das famílias, especialmente as que vivem em condições de vulnerabilidade (Clement *et al.*, 2023). No Brasil, a insegurança alimentar convive com o descarte cotidiano de produtos ainda aptos ao consumo, criando um contraste duro e persistente. Valorizar o uso integral dos alimentos — algo que sempre fez parte das práticas domésticas tradicionais — volta a ganhar força diante da necessidade de reduzir custos, evitar perdas e fortalecer hábitos alimentares mais saudáveis (Golgher, 2024).

Em contextos comunitários, o reaproveitamento deixa de ser apenas economia: vira estratégia de saúde, autonomia e sustentabilidade. Por isso, ações educativas que recuperam esses saberes e os atualizam com orientações nutricionais claras têm potencial real de transformar práticas diárias (Radhakrishnan; Manivannan, 2025).

Diante desse cenário, o objetivo deste trabalho foi relatar uma ação extensionista voltada a promover o aproveitamento integral dos alimentos entre

famílias atendidas por uma instituição assistencial, incentivando práticas sustentáveis e acessíveis de preparo culinário.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de caso, realizado no Cáritas Social, localizado na cidade de Caçador/Santa Catarina no segundo semestre de 2025.

O trabalho foi conduzido conforme as diretrizes éticas da Resolução CNS nº 510/2016, respeitando todos os princípios aplicáveis às práticas extensionistas e educativas com seres humanos. A ação foi realizada na instituição Cáritas Solidiedade de Caçador (Bairro Berger), com cerca de 25 participantes entre beneficiários e voluntários.

O planejamento foi conduzido pelos acadêmicos do curso de Nutrição da UNIARP, que definiram o conteúdo, o material didático e a abordagem pedagógica em conjunto com a docente responsável. Foram elaborados folhetos informativos com orientações básicas sobre sustentabilidade alimentar e receitas simples utilizando cascas, talos, folhas, grãos e sobras do dia anterior.

A atividade ocorreu em formato de conversa orientada, valorizando as práticas tradicionais das famílias e estimulando a troca de experiências. Ao final, os folhetos foram distribuídos e foram apresentados exemplos práticos de reaproveitamento para facilitar a aplicação imediata das orientações.

O relato aqui apresentado atende às exigências éticas aplicáveis às práticas educativas, não envolvendo coleta de dados sensíveis, intervenções clínicas ou procedimentos que exigissem aprovação por Comitê de Ética.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A comunidade recebeu bem a atividade, demonstrando interesse genuíno em aprender maneiras simples e econômicas de aproveitar alimentos que habitualmente eram descartados. A seguir, a Figura 1 apresenta os acadêmicos do curso de Nutrição no momento de realização da atividade extensionista.

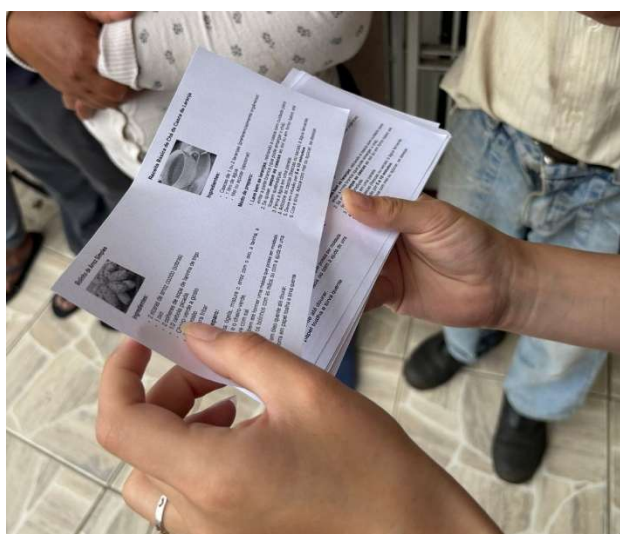
Figura 1. Acadêmicos em um momento de socialização no Cáritas Social.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Exemplos como o uso do arroz do dia anterior para bolinhos e o preparo de bolos e sucos com cascas foram particularmente valorizados por sua praticidade. As fotos das ações (Figura 2 e Figura 3) ilustram essa interação e a participação ativa dos presentes.

Figura 2. Receitas distribuídas durante a ação.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Houve certa limitação no tempo de troca, pois parte dos participantes aguardava a entrega das cestas básicas.

Figura 3. Momento de conversa com os participantes da ação.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Mesmo assim, o diálogo fluíu, permitindo que as famílias compartilhassem suas próprias experiências e recuperassem práticas já tradicionais em muitas cozinhas brasileiras, reforçando o valor cultural do reaproveitamento.

Esses achados mostram que ações educativas curtas, mas objetivas, conseguem criar impacto imediato quando abordam problemas concretos da rotina doméstica, aproximando o conhecimento acadêmico das necessidades reais da comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação demonstrou que o reaproveitamento de alimentos é uma estratégia simples, barata e eficiente para melhorar a alimentação, reduzir desperdícios e fortalecer práticas culinárias tradicionais em comunidades vulneráveis. Ficou evidente o papel do nutricionista como educador e como agente que conecta teoria e prática

de forma direta, respeitando os saberes populares e estimulando escolhas viáveis no cotidiano.

O pouco tempo disponível para interação foi a principal limitação, influenciado pela dinâmica da entrega das cestas. Para futuras ações, recomenda-se ampliar o tempo das oficinas e incluir demonstrações práticas de preparo, permitindo maior participação e consolidação do aprendizado.

INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

Agradecemos à instituição Cáritas Solidarietà de Caçador pelo acolhimento e suporte durante a realização da atividade extensionista e à professora Débora pelo apoio, incentivo e valiosas sugestões ao longo do projeto.

REFERÊNCIAS

CLEMENT, Jesper *et al.* Exploring causes and potential solutions for food waste among young consumers. **Foods**, v.12, n.13, p.2570, 2023.

GOLGHER, André Braz. Food insecurity in Brazil by household arrangements and characteristics between 2004 and 2022. **Cadernos de Saúde Pública**, v.40, n.5, p.00168823, 2024.

RADHAKRISHNAN, Gajalakshmi; MANIVANNAN, Sk. Socioeconomic divides and food waste: Exploring knowledge gaps and awareness levels in food waste reduction among college students, in Tamil Nadu. **Journal of Education and Health Promotion**, v.14, n.96, 2025.

NUTRI FIGHT: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ENERGIA PARA O TAEKWONDO INFANTIL

Maria Antonielli Nunes da Silva¹, Rafaela Soares¹, Vitória Lopes Xavier¹, Sabrina Mello¹, Marciana Gomes dos Santos¹, Ana Carolina dos Santos¹, Débora Fernandes Pinheiro²

¹ Alunas do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

² Professora do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

Resumo – O projeto Nutri Fight foi desenvolvido como uma ação extensionista voltada à promoção da alimentação saudável entre crianças praticantes de Taekwondo, com idades entre 8 e 12 anos, integrantes da Associação Daniel Rocha (CTKO). A atividade teve como propósito relacionar, de forma lúdica e participativa, a importância dos alimentos naturais e minimamente processados com energia, força e recuperação muscular. A metodologia incluiu apresentação introdutória, dinâmica de integração, contação de história com fantoches e minipalestra lúdica com uso de imagens ilustrativas. Os resultados evidenciaram elevado engajamento das crianças, que demonstraram curiosidade, participação ativa e compreensão dos conceitos trabalhados. Para as acadêmicas envolvidas, a ação proporcionou vivência prática na educação nutricional e no contato direto com o público infantil. Conclui-se que estratégias lúdicas são eficazes para transmitir conhecimentos sobre alimentação saudável e fortalecer hábitos benéficos no contexto esportivo infantil, reforçando o papel da extensão universitária na aproximação entre a universidade e a comunidade.

Palavras-chave: alimentação saudável; Taekwondo; crianças; educação nutricional; extensão universitária.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável exerce papel decisivo tanto na promoção da saúde quanto no desenvolvimento físico e cognitivo de crianças em idade escolar (Silva *et al.*, 2024). Quando associada à prática regular de atividades esportivas, como o Taekwondo, torna-se ainda mais importante, pois interfere diretamente nos níveis de energia, na concentração, na recuperação muscular e no desempenho durante os treinos (Ng-Knight *et al.*, 2022). Crianças que praticam artes marciais necessitam de orientações acessíveis e adequadas sobre escolhas alimentares equilibradas, capazes de sustentar o esforço físico e, ao mesmo tempo, contribuir para a formação de hábitos saudáveis ao longo da vida (Stamenković *et al.*, 2022).

No contexto escolar e comunitário, ações educativas têm se mostrado uma estratégia eficiente para aproximar o conteúdo teórico de vivências práticas, facilitando a compreensão e estimulando o interesse das crianças. O uso de recursos lúdicos — como fantoches, jogos, histórias e elementos visuais — permite transformar temas complexos, como nutrição e desempenho esportivo, em experiências leves e significativas (Favarin *et al.*, 2024). Além disso, iniciativas dessa natureza fortalecem o papel social da universidade, ampliando o diálogo entre estudantes, professores e comunidade.

A extensão universitária, especialmente quando articulada à curricularização, possibilita o desenvolvimento de competências profissionais essenciais, como comunicação, criatividade e atuação ética em ambientes reais (Pinheiro *et al.*, 2024). Nesse sentido, projetos que envolvem educação nutricional voltada ao público infantil têm potencial para beneficiar simultaneamente os alunos da graduação e as crianças participantes, promovendo aprendizado mútuo e impacto social positivo.

Diante desse cenário, o objetivo deste trabalho é apresentar um relato de caso extensionista desenvolvido no âmbito da curricularização da extensão, envolvendo uma ação educativa sobre alimentação saudável com crianças praticantes de Taekwondo.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência extensionista desenvolvido em conformidade com as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Por se tratar de uma atividade exclusivamente educativa, sem coleta de dados, intervenções ou qualquer procedimento envolvendo seres humanos, o projeto está dispensado de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme a normativa vigente.

O projeto foi realizado no dia 04 de novembro de 2025, na Associação Daniel Rocha de Taekwondo (CTKO), com duração aproximada de 45 minutos. O público-alvo foi composto por 10 a 15 crianças, de ambos os sexos, com idades entre 8 e 12 anos.

A atividade iniciou-se com uma breve apresentação do grupo e dos objetivos do encontro, seguida por uma dinâmica de integração, na qual as crianças

responderam perguntas simples sobre os alimentos que costumam consumir antes e depois do treino. Em seguida, foi realizada uma contação de história utilizando fantoches, de forma a representar, de maneira divertida e compreensível, os efeitos positivos da alimentação saudável e os impactos negativos do consumo de alimentos ultraprocessados.

Na etapa seguinte, foi desenvolvida uma minipalestra lúdica, com o apoio de imagens ilustrativas, abordando de forma acessível quais alimentos são mais adequados para consumo antes e depois dos treinos. Destacaram-se os carboidratos como fonte primária de energia e as proteínas, frutas e verduras como essenciais para a recuperação muscular e o bom desempenho físico.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A realização do projeto Nutri Fight — nome escolhido por unir o tema da nutrição ao contexto das artes marciais praticadas pelas crianças — proporcionou resultados expressivos tanto para o público participante quanto para as acadêmicas envolvidas. A denominação reforça a ideia de que uma boa alimentação é parte fundamental da “luta” diária pelo bem-estar, energia e desempenho físico, conectando o conteúdo educativo ao universo do Taekwondo infantil.

Durante a execução das atividades, observou-se elevado engajamento das crianças, que participaram ativamente das dinâmicas, fizeram perguntas e demonstraram grande entusiasmo. A contação de história com fantoches despertou atenção imediata, facilitando a compreensão das mensagens sobre os efeitos positivos dos alimentos saudáveis e os impactos negativos dos ultraprocessados. Muitas crianças conseguiram relacionar rapidamente os alimentos que consomem antes do treino com sensações como disposição, energia, cansaço ou desconforto, indicando assimilação efetiva dos conteúdos.

A minipalestra lúdica, apoiada por imagens ilustrativas, também contribuiu para reforçar conceitos importantes. As crianças reconheceram, com facilidade, que os carboidratos fornecem energia para os treinos, enquanto proteínas, frutas e verduras auxiliam na recuperação muscular. Com isto, a Figura 1 demonstra o teatro com a utilização dos fantoches para as crianças.

Figura 1. Fantoches utilizados na contação de história, com registro do local da atividade e das cestas preparadas para as crianças.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Ocorreu grande interação entre acadêmicos e atletas mirins, a qual pode ser observada na Figura 2 a seguir.

Figura 2. Acadêmicas interagindo com as crianças durante a explicação sobre alimentos saudáveis, utilizando exemplos visuais para facilitar a compreensão.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

A Figura 3, que retrata a entrega simbólica de maçãs com mensagens educativas às crianças, ilustra a aplicação prática da mensagem central do projeto.

Figura 3. Entrega simbólica de maçãs com mensagens educativas às crianças, reforçando a importância de escolhas alimentares saudáveis.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Por fim, a Figura 4 registra o encerramento da atividade, mostrando o vínculo estabelecido entre as crianças e as acadêmicas, bem como o clima positivo da ação.

Figura 4. Registro final do grupo com as crianças participantes e as acadêmicas envolvidas na ação educativa sobre alimentação saudável.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Nutri Fight alcançou plenamente seu objetivo de promover o aprendizado sobre alimentação saudável entre crianças praticantes de Taekwondo, utilizando estratégias lúdicas que tornaram o processo educativo mais dinâmico, acessível e significativo. A ação evidenciou que a combinação entre contação de histórias, materiais visuais e atividades participativas é eficaz para estimular o interesse das crianças e favorecer a compreensão sobre escolhas alimentares adequadas ao contexto esportivo.

A experiência também reforçou o papel essencial da extensão universitária como ponte entre o conhecimento acadêmico e a comunidade, permitindo que as acadêmicas vivenciassem situações reais de atuação profissional e desenvolvessem

competências importantes para sua formação. O contato direto com o público infantil ampliou habilidades de comunicação, criatividade e adaptação pedagógica, fortalecendo a prática da educação nutricional em ambientes diversos.

Como perspectiva futura, considera-se pertinente ampliar o escopo do projeto, integrando acompanhamento nutricional simples, atividades de continuidade e, principalmente, a participação das famílias. Envolver pais e responsáveis pode fortalecer ainda mais a construção de hábitos saudáveis no ambiente doméstico e esportivo, contribuindo para resultados sustentáveis e alinhados ao desenvolvimento integral das crianças.

INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem à Associação Daniel Rocha de Taekwondo pela parceria e acolhimento, bem como à Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP pelo incentivo à realização de projetos de extensão que fortalecem o vínculo entre a universidade e a comunidade.

REFERÊNCIAS

FAVARIN, Jéssica Camile *et al.* Formação de hábitos nutricionais no corpo docente de uma escola municipal: A influência do professor na alimentação dos escolares. **Revista Extensão em Foco**, v.1, p.118-127, 2024.

NG-KNIGHT, Terry *et al.* Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field experiment. **Developmental Psychology**, v.58, n.3, p.522-534, 2022.

PINHEIRO, Débora Fernandes *et al.* Mão na massa – Pão de queijo funcional com idosos residentes em uma instituição de longa permanência: Um relato de experiência FAP. **Revista Extensão em Foco**, v.1, p.47-54, 2024.

SILVA, Bruna Carvalho da *et al.* A importância da aplicabilidade de oficinas de educação nutricional no ensino fundamental, em colégio da rede particular na cidade de Caçador/SC. **Revista Extensão em Foco**, v.1, p.22-36, 2024.

STAMENKOVIĆ, Aleksandar *et al.* Effects of Participating in Martial Arts in Children: A systematic review. **Children (Basel)**, v.9, n.8, p.1203, 2022.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E MUSCULAÇÃO: ESCLARECENDO DÚVIDAS E DESCONSTRUINDO MITOS

Igor Dobkovski de Souza¹, Igor Garcia Andriola¹, Cleber Tonetta¹, Rafael Anderson dos Santos¹, Marlon Ramos Gotardo Carniel¹, Débora Fernandes Pinheiro²

¹Aluno do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

² Professora do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

Resumo – Trata-se de um projeto de Curricularização da Extensão realizado na academia Core Fitness, com o objetivo de orientar praticantes de musculação sobre suplementação alimentar e hábitos nutricionais adequados para otimizar o desempenho físico e promover saúde. A intervenção incluiu a distribuição de amostras de suplementos, entrega de materiais informativos e diálogo direto com os frequentadores, esclarecendo dúvidas sobre o uso correto de suplementos e sua relação com alimentação equilibrada. A atividade proporcionou interação entre acadêmicos e comunidade, fortalecendo a prática educativa em nutrição esportiva.

Palavras-chave: musculação; suplementação; educação nutricional; academia.

INTRODUÇÃO

A prática regular de musculação tem crescido nos últimos anos e hoje inclui indivíduos de diferentes idades e níveis de experiência. Nesse cenário, o uso de suplementos alimentares tornou-se comum entre frequentadores de academias, muitas vezes sem orientação adequada e baseado em informações de senso comum, mídias sociais ou recomendações de amigos (Alfieri *et al.*, 2023). Essa realidade torna essencial a atuação de profissionais capacitados, capazes de orientar sobre os riscos, benefícios, indicações e limitações do uso de suplementos no contexto do treinamento físico (Fu *et al.*, 2024).

Entre os suplementos mais consumidos estão whey protein, creatina, cafeína (pré-treino), BCAA e barras proteicas, frequentemente utilizados com o objetivo de melhorar desempenho, aumentar massa muscular ou reduzir gordura corporal. Contudo, o uso inadequado, sem acompanhamento nutricional, pode resultar em frustração de resultados, desperdício financeiro e até prejuízos à saúde (Deng *et al.*, 2025). A educação nutricional, quando realizada de forma acessível e contextualizada,

permite que o praticante compreenda que o suplemento não substitui uma alimentação equilibrada e que deve ser utilizado apenas quando necessário (Smith *et al.*, 2025).

Considerando que os acadêmicos envolvidos neste projeto também são praticantes de musculação, a escolha do público-alvo surgiu de forma natural, a partir da vivência e do interesse do grupo. A academia torna-se um ambiente privilegiado para ações de extensão, pois reúne um público altamente receptivo ao tema e em busca constante de informações sobre alimentação, treino e suplementação.

Assim, o presente projeto buscou aproximar o conhecimento científico da rotina dos praticantes de musculação, promovendo um espaço de diálogo, esclarecimento e orientação fundamentada em evidências. O objetivo desta intervenção foi desenvolver uma ação educativa sobre suplementação alimentar na musculação, esclarecendo mitos e verdades, e reforçando a importância de hábitos alimentares adequados na rotina de treino.

METODOLOGIA

Este estudo configura-se como um relato de experiência extensionista, desenvolvido em conformidade com as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (CNS) para atividades de caráter educativo. Por tratar-se de uma ação sem coleta de dados pessoais, sem intervenções ou riscos aos participantes, a atividade está dispensada de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme aceito para projetos exclusivamente pedagógicos.

A ação extensionista foi realizada na academia Core Fitness, no município de Caçador (SC), durante o horário de maior fluxo de frequentadores. O público atendido foi predominantemente composto por adultos entre 30 e 50 anos, praticantes de musculação.

Foi montado um estande na entrada da academia contendo amostras de suplementos (como barras proteicas e barras de cereais), além de materiais informativos impressos sobre: whey protein; creatina; cafeína (pré-treino); hidratação; alimentação antes e após o treino.

A abordagem aos participantes foi direta: à medida que ingressavam na academia, os acadêmicos iniciavam a conversa, explicavam os conteúdos e ofereciam as amostras. A orientação ocorreu de forma individualizada, conforme as dúvidas trazidas pelos frequentadores, permitindo a adequação das explicações às necessidades de cada pessoa.

A ação contou com o acompanhamento de um nutricionista formado, garantindo que todas as informações fornecidas fossem cientificamente corretas e alinhadas às recomendações técnico-profissionais. A duração total da intervenção foi de aproximadamente duas horas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A atividade apresentou excelente aceitação entre os frequentadores da academia. Muitos demonstraram interesse em compreender o uso correto de suplementos, especialmente creatina, whey protein e pré-treinos, evidenciando uma demanda real por informação qualificada no ambiente da musculação.

A seguir, na Figura 1, pode-se observar os acadêmicos esclarecendo dúvidas no projeto extensionista.

Figura 1. Acadêmicos realizando a atividade extensionista com os participantes a fim de esclarecer dúvidas quanto à suplementação.

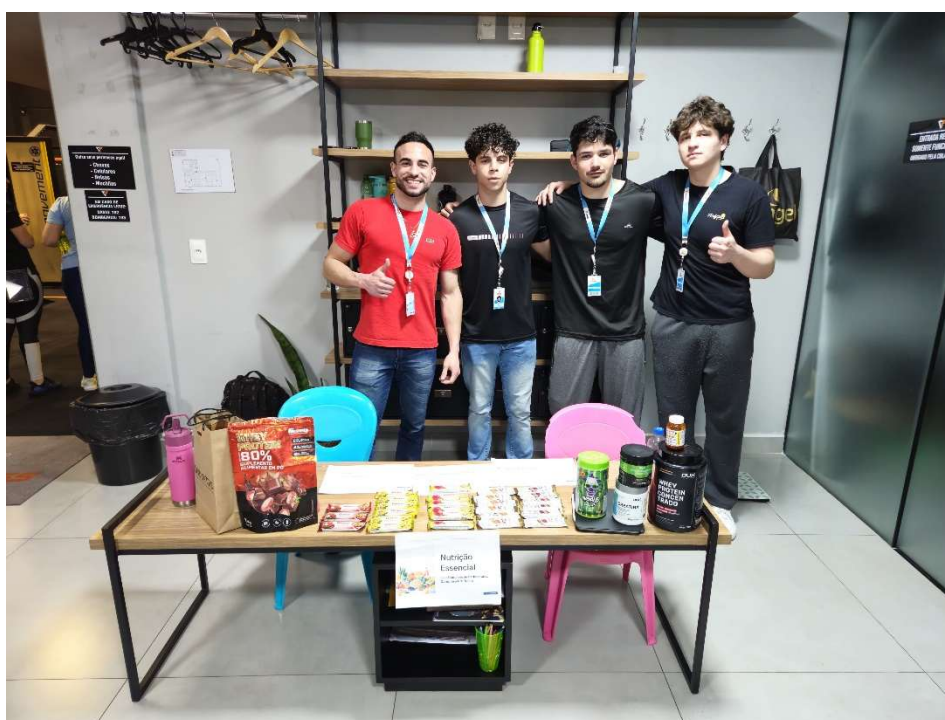


Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Grande parte dos participantes relatou dúvidas comuns, como: “Qual o melhor horário para tomar creatina?”; “Whey protein engorda?”, “Café serve como pré-treino?”; “Posso combinar vários suplementos ao mesmo tempo?”

As explicações fornecidas durante o projeto permitiram corrigir equívocos e esclarecer conceitos fundamentais, como a função real de cada suplemento, indicações, doses sugeridas e a necessidade de alinhamento com uma alimentação equilibrada, como demonstrado na Figura 2.

Figura 2. Acadêmicos desenvolvendo o projeto extensionista.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

A literatura reforça que a educação nutricional presencial potencializa a compreensão de conceitos e favorece mudanças de comportamento, especialmente em públicos que já estão em processo ativo de cuidado com o corpo, como praticantes de musculação (Smith *et al.*, 2025).

O estande chamou a atenção pela combinação de abordagem direta, distribuição de amostras e materiais visuais, o que estimulou a curiosidade do público e facilitou o diálogo (Figura 3).

Figura 3. Estande com os suplementos expostos.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

A ação permitiu ainda identificar a presença de informações equivocadas e mitos amplamente difundidos entre os praticantes, reforçando a necessidade de ações contínuas de educação nutricional nas academias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto realizado na academia Core Fitness possibilitou aos acadêmicos uma vivência prática essencial para a formação profissional em nutrição esportiva. A experiência ampliou habilidades de comunicação, postura ética, escuta ativa e capacidade de traduzir conhecimentos científicos em linguagem acessível ao público leigo.

A ação também beneficiou diretamente a comunidade, proporcionando esclarecimentos importantes sobre suplementação e alimentação no contexto da musculação, reduzindo riscos associados ao uso inadequado de suplementos e incentivando práticas mais conscientes.

Conclui-se que atividades extensionistas deste tipo aproximam a universidade da comunidade, fortalecem a formação profissional e contribuem para a disseminação de informações qualificadas, reforçando a importância de projetos contínuos de educação nutricional em academias.



INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP, à Academia Core Fitness, ao nutricionista Paulo Bryk e à Professora Doutora Débora Raia pelos ensinamentos e pela aprendizagem durante o projeto.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, Andreina *et al.* Role of Nutritional Supplements in Sport, Exercise and Health. **Nutrients**, v.15, n.20, p.4429, 2023.

DENG, Beiwang *et al.* Effects of different dietary supplements combined with conditioning training on muscle strength, jump performance, sprint speed, and muscle mass in athletes: a systematic review and network meta-analysis. **Frontiers in Nutrition**, v.12, p.1636970, 2025.

FU, Te *et al.* Global hotspots and trends of nutritional supplements in sport and exercise from 2000 to 2024: a bibliometric analysis. **Journal of Health, Population and Nutrition**, v.43, n.1, p.146, 2024.

SMITH, Ben Leen *et al.* Nutrition knowledge, supplementation practices and access to nutrition supports of collegiate student athletes in Ireland. **European Journal of Nutrition**, v.64, n.4, p.172, 2025.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: APRENDENDO DE FORMA DIVERTIDA COM AS CRIANÇAS

Ana Alice Weber¹, Isabela Carlin¹, Lara Kreling¹, Débora Fernandes Pinheiro²

¹Aluno do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

² Professora do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

Resumo – Este trabalho apresenta uma experiência prática de educação alimentar realizada com aproximadamente quarenta crianças, com o objetivo de incentivar hábitos alimentares saudáveis de forma lúdica e divertida. A atividade foi organizada em uma sequência de dinâmicas interativas, utilizando recursos visuais e práticos, como slides, caixas temáticas e desenhos para colorir. A metodologia buscou promover o aprendizado por meio da participação ativa das crianças, estimulando a reflexão sobre o que é saudável e o que não é. Os resultados mostraram grande envolvimento e interesse dos alunos, que demonstraram curiosidade e compreensão sobre o tema. A experiência reforça a importância de abordar a alimentação saudável de maneira acessível e divertida, principalmente na infância, quando os hábitos estão sendo formados.

Palavras-chave: alimentação saudável; crianças; aprendizado lúdico; nutrição; educação.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é um elemento central para o desenvolvimento infantil, influenciando de forma direta o crescimento, a imunidade, o rendimento escolar e a formação de hábitos duradouros. Incentivar escolhas alimentares adequadas desde a infância é decisivo para construir adultos mais conscientes e com menor risco de doenças crônicas ao longo da vida (Favarin *et al.*, 2024). Esse processo educativo, quando contínuo e acessível, contribui para que as crianças entendam a relação entre o que consomem e o bem-estar diário, fortalecendo a autonomia e a responsabilidade sobre a própria saúde (Souza; Carvalho, 2021).

Diversas estratégias podem ser utilizadas para aproximar as crianças desse tema, porém as abordagens lúdicas se destacam por ampliarem o interesse e facilitarem a assimilação do conteúdo (Silva *et al.*, 2024). Como destaca Monteiro (2022), práticas educativas com jogos, brincadeiras e atividades participativas estimulam a curiosidade, aumentam o envolvimento e tornam o aprendizado mais

significativo. Ao transformar o conteúdo em experiências concretas, reforça-se a compreensão e o engajamento dos estudantes.

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é relatar uma atividade extensionista desenvolvida em uma escola pública com alunos do ensino fundamental, apresentando as metodologias aplicadas, a participação das crianças e os resultados observados durante a ação.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência extensionista, ocorrido no segundo semestre de 2025. A ação foi realizada na Escola de Educação Fundamental Graciosa Copetti Pereira, localizada no município de Caçador, Santa Catarina. A atividade foi desenvolvida como uma ação educativa em ambiente escolar, com duração aproximada de uma hora, envolvendo uma turma composta por cerca de quarenta crianças do ensino fundamental.

As ações foram divididas em quatro etapas:

Apresentação: momento inicial de acolhimento e introdução ao tema “Alimentação Saudável”, utilizando slides com imagens de alimentos considerados adequados e inadequados para consumo diário.

Caixa do Bom e do Ruim: dinâmica com duas caixas, nas quais as crianças deveriam inserir figuras de alimentos classificados como “saudáveis” ou “não saudáveis”, discutindo coletivamente os motivos das escolhas realizadas.

Caixa Mistério: atividade sensorial em que os alunos tentavam adivinhar os itens colocados dentro da caixa (frutas, água ou salgadinhos), relacionando cada alimento à saúde e aos hábitos alimentares.

Pintura: etapa final com desenhos de frutas e legumes para colorir, momento em que as crianças conversaram espontaneamente sobre suas preferências e hábitos alimentares.

Todas as etapas foram planejadas para promover aprendizado por meio da prática e da ludicidade, incentivando a participação ativa das crianças e estimulando a reflexão sobre escolhas alimentares no cotidiano.

Desenvolvido em conformidade com as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Por não envolver intervenção, experimentação ou coleta de dados com seres humanos, o trabalho não necessitou de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), estando isento conforme a normativa vigente para atividades exclusivamente educativas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante as atividades, observamos um elevado nível de envolvimento por parte das crianças, que demonstraram entusiasmo, curiosidade e participação espontânea em todas as etapas. A interação ocorreu de forma natural, com os alunos fazendo perguntas, comentando suas experiências e relacionando os alimentos apresentados com situações do cotidiano. Esse engajamento reforça a importância de metodologias ativas no ensino de nutrição para o público infantil.

Foi possível identificar que muitas crianças possuíam noções iniciais sobre alimentação saudável, especialmente sobre a importância das frutas e da água. Entretanto, ainda se observou uma forte associação entre “comida saudável” e alimentos ultraprocessados, como doces e salgadinhos. As dinâmicas aplicadas — especialmente a Caixa do Bom e do Ruim — contribuíram para desconstruir esse entendimento, permitindo que os alunos refletissem sobre as escolhas alimentares e compreendessem os impactos de cada grupo de alimentos na saúde.

A Figura 1 ilustra o momento da apresentação inicial, em que foram utilizados slides com imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis. Essa abordagem visual facilitou a identificação dos alimentos e serviu como ponto de partida para a conversa, permitindo que as crianças se expressassem livremente sobre suas percepções.

Figura 1. Acadêmicos desenvolvendo a atividade extensionista.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Já a Figura 2 apresenta a atividade da Caixa Mistério, na qual as crianças demonstraram grande empolgação ao tentar adivinhar os itens presentes. Esse caráter sensorial estimulou a curiosidade e favoreceu a associação entre os alimentos e seus efeitos no corpo, reforçando conceitos trabalhados anteriormente.

Figura 2. Caixa Mistério.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Figura 3. Infográfico informativo sobre a importância nutricional das frutas.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

De acordo com Souza e Carvalho (2021), atividades lúdicas são fundamentais na educação infantil, pois tornam o aprendizado mais significativo, estimulando atenção, criatividade e participação ativa. Os resultados observados durante a ação confirmam essa perspectiva: ao integrar brincadeiras e elementos sensoriais, o conteúdo sobre alimentação saudável tornou-se mais acessível e atrativo.

Assim, a experiência evidenciou que estratégias criativas e interativas são altamente eficazes para promover educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, favorecendo a construção de conhecimentos que podem influenciar positivamente os hábitos das crianças ao longo do tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação mostrou-se extremamente positiva, tanto para as crianças quanto para as alunas envolvidas no projeto. As atividades lúdicas despertaram interesse,



favoreceram a participação ativa e contribuíram para uma compreensão mais sólida sobre a importância de manter hábitos alimentares saudáveis. Para as acadêmicas, o contato direto com o público infantil proporcionou uma vivência prática do papel do nutricionista na promoção da saúde, reforçando competências essenciais relacionadas à comunicação, educação nutricional e abordagem pedagógica.

A experiência demonstrou, na prática, que estratégias educativas baseadas na ludicidade tornam o processo de aprendizagem mais leve, acessível e significativo, permitindo que conceitos importantes sejam assimilados de maneira natural. Além disso, evidenciou o impacto positivo das ações extensionistas no ambiente escolar, fortalecendo o vínculo entre universidade e comunidade. Ensinar brincando mostrou-se, mais uma vez, uma ferramenta poderosa para incentivar escolhas saudáveis desde a infância, contribuindo para a formação de adultos mais conscientes e comprometidos com o próprio bem-estar.

INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP e à Escola de Educação Básica Graciosa Copetti Pereira pela oportunidade e acolhida na realização da atividade extensionista.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: MS, 2014.

FAVARIN, J. *et al.* Formação de hábitos alimentares no corpo docente de uma escola municipal: A influência do professor na alimentação dos escolares. **Revista Extensão em Foco**, v.1, p.118-127, 2024.

MONTEIRO, A. P. Educação alimentar na infância: práticas e desafios. São Paulo: Cortez, 2022.

SILVA, B.C. *et al.* A importância da aplicabilidade de oficinas de educação nutricional no ensino fundamental, em colégio da rede particular na cidade de Caçador/SC. **Revista Extensão em Foco**, v.1, p.22-36, 2024.



Curricularização da Extensão

Curso de Nutrição



SOUZA, M. R.; CARVALHO, L. C. O brincar como ferramenta de ensino: práticas lúdicas na educação infantil. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 45–52, 2021.

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE ACOlhIMENTO INSTITUCIONAL: UMA AÇÃO DE EXTENSÃO

Gabriela Coelho¹, Pricila Duarte da Silva¹, Daiane Jantsch Guedes¹, Felipe Rodrigues dos Santos¹, Nathan Oliver Fischer¹, Tatiane Santos de Oliveira¹, Débora Fernandes Pinheiro²

¹Aluno do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

² Professor do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

Resumo – Este trabalho descreve a execução de uma atividade extensionista desenvolvida em uma associação de acolhimento com o público infantil e juvenil. Para que esse objetivo seja alcançado, foi necessário planejar atividades lúdicas que incentivam práticas alimentares saudáveis, proporcionar momentos de integração e reflexão sobre a importância da alimentação saudável e avaliar o interesse e a percepção dos participantes em relação ao assunto. Durante a prática extensionista, foram realizadas atividades educativas que tinham como foco a alimentação saudável. Ao final, foi feita a entrega de lembrancinhas contendo bombons, que encerraram a ação, fortalecendo o vínculo com os participantes. Nesse sentido, o presente trabalho evidencia a relevância de iniciativas que permitem vivenciar a humanidade, a afeição e a empatia demonstradas pela universidade em relação à comunidade. Diante desse cenário, pode-se concluir que o ensino vai além de uma sala de aula e que tem a capacidade de alcançar públicos que não estão presentes em uma instituição acadêmica. Sendo assim, o saber científico se mescla com o corpo social, encaminhando os indivíduos envolvidos a resultados benéficos.

Palavras-chave: extensão; instituição de acolhimento; alimentação saudável; nutrição.

INTRODUÇÃO

A institucionalização é compreendida como uma medida de proteção provisória e excepcional estabelecida no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) (Brasil, 1990). É aplicada nos casos em que há violação de direitos ou ausência de condições adequadas de cuidado na família de origem e tem como objetivo garantir o pleno desenvolvimento da criança ou do adolescente enquanto não há reintegração familiar ou colocação em família substituta (Brasil, 2009).

Nesse contexto, Schumacher e Costa (2023), afirmam que as redes de acolhimento são responsáveis por criar ações para promover qualidade de vida aos seus amparados, por meio de atividades que assegurem o acesso a direitos sociais. Entre essas iniciativas, destacam-se as ações na área da nutrição, que contribuem para o bem-estar físico e emocional desses indivíduos.

Considerando essa realidade, a articulação entre universidade e sociedade torna-se essencial. Frutuoso e Silva (2021) destacam que a curricularização da extensão universitária, ao integrar saber científico e saber popular, amplia o impacto das ações de acolhimento e proteção social, mas ainda é necessário fortalecer sua prática, frequentemente vista como secundária nas universidades.

Diante disso, o presente resumo expandido visa relatar a realização de uma ação extensionista sobre alimentação saudável voltada a crianças e adolescentes de uma instituição de acolhimento. Nesse sentido, para que esse objetivo seja alcançado é preciso planejar atividades lúdicas que incentivem práticas alimentares saudáveis, proporcionar momentos de integração e reflexão sobre a importância da alimentação saudável e avaliar o interesse e a percepção dos participantes em relação ao assunto.

METODOLOGIA

O presente estudo constitui-se como um relato de experiência, metodologia que, segundo Mussi, Flores e Almeida (2021), caracteriza-se pela descrição reflexiva de vivências ocorridas no contexto da formação profissional. Esse tipo de abordagem possibilita não apenas a exposição das atividades desenvolvidas, mas também uma análise crítica do processo de aprendizagem, favorecendo a construção de saberes a partir da prática.

A ação extensionista foi conduzida em conformidade com as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (CNS) para atividades de caráter educativo. Por tratar-se de uma intervenção exclusivamente pedagógica, sem coleta de dados ou procedimentos que envolvam riscos aos participantes, a atividade está dispensada de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme a normativa vigente.

A ação foi realizada no dia 10 de outubro de 2025 em uma instituição de acolhimento no município de Caçador (SC), envolvendo crianças e adolescentes, com

duração aproximada de duas horas. As atividades foram planejadas com foco na promoção da alimentação saudável, utilizando estratégias lúdicas e participativas para aproximar os participantes do tema de forma leve e interativa.

Durante o desenvolvimento da prática, foram aplicadas diferentes ações educativas, incluindo:

- um bingo temático de frutas, com premiação simbólica ao vencedor;
- pintura de desenhos relacionados à alimentação saudável;
- degustação de preparações nutritivas elaboradas pelos acadêmicos, como bolo de beterraba, cupcake de banana com uva-passa, cookie vegano funcional e sanduíche natural.

Além das dinâmicas, foi realizada uma breve apresentação sobre os benefícios dos nutrientes presentes nos alimentos utilizados nas receitas, buscando reforçar o aprendizado e promover reflexões sobre escolhas alimentares no cotidiano.

Ao final da ação, foram entregues lembrancinhas contendo bombons, como forma de agradecimento e encerramento simbólico da atividade, fortalecendo o vínculo com as crianças e adolescentes participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As universidades desempenham papel central na produção e disseminação do conhecimento, visto que articulam ensino, pesquisa e extensão, dimensões indissociáveis do fazer acadêmico. Essa integração permite que o saber científico se converta em ações concretas voltadas à transformação social (Santos; Teixeira, 2025).

Nessa perspectiva, Mendes, Minghelli e Mari (2022) ressaltam que, ao promover o diálogo entre ciência e comunidade, a universidade contribui para a formulação de políticas públicas capazes de responder às demandas sociais e favorecer a emancipação dos indivíduos. Dessa forma, as atividades extensionistas assumem relevância ao possibilitar a aplicação prática dos conhecimentos produzidos no ambiente acadêmico, impactam diretamente na formação profissional dos

estudantes e, simultaneamente, fortalecem o vínculo entre universidade e sociedade (Minghelli *et al.*, 2021).

Nesse cenário, a experiência desenvolvida na instituição de acolhimento mostrou-se eficiente, pois foi bem recebida pelo local escolhido. Ademais, as crianças e adolescentes participaram com entusiasmo das dinâmicas propostas, demonstrando grande interesse durante o bingo temático de frutas e nas pinturas de desenhos relacionados à alimentação. Durante a degustação, manifestaram curiosidade em experimentar os alimentos oferecidos (Figura 1).

Figura 1. Algumas das atividades realizadas na instituição de acolhimento.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Ao final da atividade, as lembrancinhas entregues foram recebidas com alegria (Figura 2).

Figura 2. Lembrancinha entregue ao final da ação.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Portanto, essa vivência evidenciou o potencial da extensão universitária ao garantir aprendizado técnico e também o desenvolvimento da empatia, da sensibilidade social e do compromisso com a transformação da realidade da população vulnerável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto extensionista, no centro de acolhimento infantil, proporcionou uma experiência expressiva, tanto para os acadêmicos quanto para as crianças e adolescentes que lá residem. Quando adaptado o conteúdo nutricional de forma lúdica, os resultados são mais satisfatórios, de tal forma que permitem que os participantes demonstrem mais interesse, justamente por serem diferenciadas, como o bingo nutricional e a atividade de colorir.

Além disso, a ação extensionista reafirma o papel da universidade como agente transformador, compartilhando os ensinamentos para um público que nem sempre tem acesso a esse tipo de informação.

O tempo reduzido para a realização da ação, foi um ponto de dificuldade. Contudo, mediante o acompanhamento contínuo e o desenvolvimento de novos projetos extensionistas voltados a esse público, é possível alcançar resultados mais satisfatórios e sustentáveis a longo prazo.

INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - Uniarp pela oportunidade e incentivo na realização deste projeto extensionista, que enriqueceu nossos conhecimentos e experiências como acadêmicos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.** Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 26/10/2025.

BRASIL. **Lei nº 12.010, de 3 de agosto de 2009.** Dispõe sobre adoção; altera as Leis nº 8.069, de 13 de julho de 1990, e nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002; e dá

outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l12010.htm. Acesso em: 26/10/2025.

COSTA, Rakeli Silva da; SCHUMACHER, Jane. Acolhimento Institucional de Crianças e Adolescentes: reflexões teóricas e desafios presentes. **Cadernos de Comunicação**, [S.L.], v. 27, n. 2, p. 1-22, ago. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5902/2316882x74954>. Acesso em: 26/10/2025.

FRUTUOSO, Antônio Marcos Ribeiro; SILVA, Jonathas Luiz Carvalho. Extensão universitária como prática de mediação: o projeto nas entrelinhas da arte na interação entre a Universidade Federal do Cariri e a Escola de Ensino Médio José Bezerra de Menezes em Juazeiro do Norte. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina**, Florianópolis, v. 26, n. 1, p. 1-23, jul. 2021. Disponível em: <https://brapci.inf.br/v/161951>. Acesso em: 26/10/2025.

MENDES, Edson Luiz; MINGHELLI, Marcelo; MARI, Cezar Luiz de. A extensão universitária na Ciência da Informação. **Rdbci Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 1-17, fev. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20396/rdbci.v21i00.8671645>. Disponível em: 26/10/2025.

MINGHELLI, Marcelo *et al.* Tão, tão distante: a extensão universitária e a (ir)relevância das periferias. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 113-124, abr. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36661/2358-0399.2021v12i1.11659>. Acesso em: 26/10/2025.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio/Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práx. Educ.**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 26/10/2025.

SANTOS, Vanessa Figueredo de Oliveira; TEIXEIRA, Aparecida Netto. Da universidade à sociedade: a extensão universitária como ponte entre políticas públicas e a formação acadêmica e profissional dos estudantes de graduação. **Caderno Pedagógico**, [S.L.], v. 22, n. 10, p. 1-16, ago. 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.54033/cadpedv22n10-172>. Acesso em: 26/10/2025.

NUTRIGINCANA: APRENDENDO SOBRE NUTRIÇÃO DE FORMA DIVERTIDA

Carine Eduarda Graciano¹, Evelin Larissa Silva de Oliveira¹, Gerson Leonardo Piaia¹, Herica Araldi Fezer¹, Kerolyn Daniely Agostinho Oliveira¹, Maria Clara Zolondek de Moraes¹, Maria Fernanda Bortolini¹, Débora Fernandes Pinheiro²

¹Aluno do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

² Professor do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

Resumo – A adolescência representa uma fase significativa no desenvolvimento, definida por transformações nos comportamentos alimentares autônomos e formação de suas próprias escolhas, que continuam para as próximas fases da vida. A ingestão alimentar de ultraprocessados tem crescido consideravelmente, nos últimos anos, em adolescentes brasileiros. Com base nisso, o objetivo do projeto é elaborar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) dentro do ambiente escolar, para promover conhecimentos e aprendizagem sobre os grupos de alimentos. Desenvolvido no dia 13 de outubro de 2025 com 23 adolescentes na faixa etária entre 13 e 14 anos. O estudo é descritivo, quantitativo-qualitativo, com revisão na narrativa. As atividades realizadas foram divididas em três blocos, iniciando com a introdução do tema e a apresentação das atividades. A Nutrigincana foi elaborada através de uma dinâmica educativa lúdica, com uma caixa intitulada “caixa misteriosa”. Logo após, foi aplicado um questionário sobre alimentação saudável e finalizado com a apresentação da pirâmide alimentar sobre os grupos de alimentos. Os resultados obtidos com a execução foram o interesse e a participação do público participante do projeto. Conclui-se que as atividades auxiliaram na promoção da saúde e na criação de estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional; hábitos saudáveis; estratégias nutricionais.

INTRODUÇÃO

A adolescência representa uma fase significativa no desenvolvimento, definida por transformações nos comportamentos alimentares autônomos e formação de suas próprias escolhas, que continuam para as próximas fases da vida (Ziegler et al., 2025). Nesse contexto, a ingestão alimentar de ultraprocessados tem crescido consideravelmente nos últimos anos, entre adolescentes brasileiros, considera-se que os indivíduos estão substituindo as refeições tradicionais, assim favorecendo a diminuição de qualidade nutricional nas dietas cotidianas (Louzada et al., 2023).

Sendo assim, a Educação Alimentar e Nutricional exerce uma função significativa na construção de hábitos alimentares saudáveis e adequados e na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), visto que a elaboração desses conhecimentos é fundamental e os representará nas próximas fases da vida (Lino et al., 2025). Um dos princípios da EAN é promover estratégias voltadas à ingestão alimentar em conjunto com outras áreas, formando troca de ideias e experiências para obter novos resultados na promoção de saúde através da alimentação (Tombini et al., 2022). A EAN está presente em diversas áreas de conhecimento, por exemplo, no ambiente escolar, há uma alta demanda nutricional, pois o organismo precisa de energia para suprir as necessidades de crescimento. É nessa fase que ocorre um aumento no apetite e autonomia sobre novos alimentos (Henriques et al., 2025).

O objetivo do projeto é elaborar ações de EAN, direcionadas a comportamentos adequados em adolescentes. Para a realização das atividades, foram desenvolvidas práticas lúdicas e educativas direcionadas ao público, com a finalidade de incentivar a participação e a curiosidade sobre a importância de uma alimentação nutritiva.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência extensionista, com abordagem descritiva, qualitativa e quantitativa, desenvolvido no âmbito do projeto de extensão do curso de Nutrição. Todas as ações foram conduzidas em conformidade com as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e, por se tratar de uma atividade exclusivamente educativa, sem coleta de dados ou intervenções com seres humanos, não exigiu submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

As atividades foram fundamentadas em estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), com o objetivo de incentivar bons hábitos alimentares entre adolescentes. As ações ocorreram na Escola SESI, localizada no município de Caçador/SC, com duração aproximada de duas horas, sob supervisão da orientadora do projeto. O público participante foi composto por adolescentes entre 13 e 14 anos, que participaram de atividades planejadas de forma lúdica, didática e participativa,

buscando despertar interesse, estimular a interação e favorecer a construção de conhecimento.

Os resultados foram organizados e analisados de maneira descritiva, possibilitando compreender o nível de conhecimento dos adolescentes sobre hábitos alimentares e identificar as contribuições das atividades propostas para sua percepção sobre alimentação saudável.

Para a elaboração deste trabalho, foram utilizadas referências bibliográficas atualizadas, consultadas nas bases PubMed, SciELO e LILACS. Foram selecionados artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem temas relacionados à educação alimentar e nutricional, hábitos alimentares e estratégias nutricionais. Os descritores empregados foram: “educação alimentar e nutricional”, “hábitos alimentares” e “estratégias nutricionais”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A aplicação do projeto ocorreu no dia 13 de outubro de 2025, com a participação de 23 crianças com idades entre 13 e 14 anos. Iniciamos a atividade com uma breve apresentação da equipe, esclarecendo os objetivos do encontro e explicando como as ações seriam desenvolvidas ao longo da atividade.

A primeira dinâmica foi a “Caixa Misteriosa”, na qual as crianças deveriam identificar qual fruta estava dentro da caixa apenas pelo tato. A atividade despertou grande interesse, proporcionando momentos de descontração e curiosidade. Muitos participantes quiseram repetir a experiência, demonstrando envolvimento e entusiasmo. Essa abordagem sensorial possibilitou o reconhecimento das frutas de forma lúdica e prática, fortalecendo a relação entre percepção e aprendizado.

Em seguida, realizamos um quiz com 15 perguntas sobre nutrição, cada uma com alternativas A, B, C e D. As crianças foram organizadas em quatro grupos, formados de acordo com suas afinidades, e cada equipe recebeu cartões de respostas. Durante a dinâmica, observou-se forte colaboração, diálogo e troca de conhecimentos entre os participantes. As discussões geraram dúvidas pertinentes, que foram esclarecidas no decorrer do quiz, contribuindo para um aprendizado coletivo e significativo sobre conceitos básicos de nutrição.

A terceira atividade envolveu a montagem da Pirâmide Alimentar. Em grupos, os participantes foram convidados a posicionar diferentes alimentos conforme seus conhecimentos prévios. Após essa etapa inicial, conduzimos uma explicação detalhada sobre a função de cada grupo alimentar, revisando a montagem junto com todos. Esse momento reforçou a importância do equilíbrio, da variedade de alimentos e da organização das porções no cotidiano alimentar.

Para finalizar, realizamos a entrega simbólica de certificados como forma de reconhecimento pelo empenho, participação e interesse demonstrados pelas crianças ao longo da atividade. A “Nutrigincana” mostrou-se uma estratégia eficaz para unir aprendizagem, interação e conscientização, proporcionando um momento educativo leve e enriquecedor.

Segundo Moura et al. (2023), ações de Educação Alimentar e Nutricional devem promover materiais e práticas integradas, flexíveis e participativas, estimulando autonomia, curiosidade e compreensão do sistema alimentar. Os resultados observados neste projeto refletem esses princípios, evidenciando como metodologias lúdicas podem potencializar o aprendizado e despertar maior interesse por hábitos alimentares saudáveis.

A seguir, a Figura 1, a Figura 2, a Figura 3 e a Figura 4 demonstram os participantes na atividade de EAN.

Curricularização da Extensão
Curso de Nutrição

Figura 1. Apresentação dos participantes no início da atividade de Educação Alimentar e Nutricional.



Fonte: Arquivo dos Autores (2025).

Figura 2. Elaboração da primeira atividade “Caixa Misteriosa”, desenvolvida com os participantes durante a ação de Educação Alimentar e Nutricional.



Fonte: Arquivo dos Autores (2025).

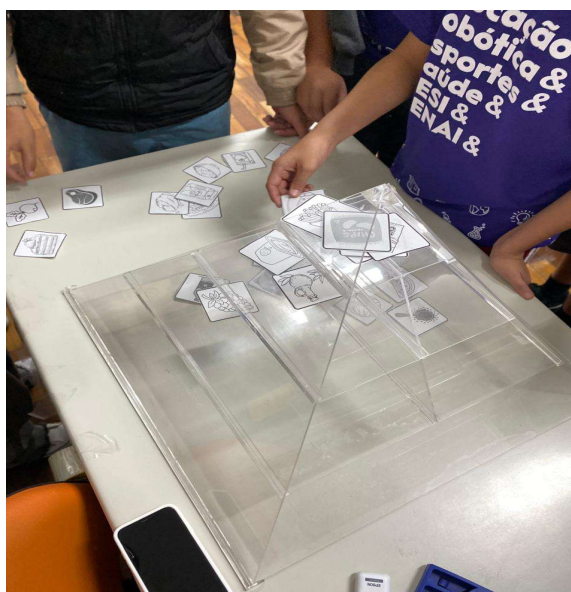
Curricularização da Extensão
Curso de Nutrição

Figura 3. Questionário aplicado aos participantes durante a atividade de Educação Alimentar e Nutricional.



Fonte: Arquivo dos Autores (2025).

Figura 4. Elaboração da pirâmide alimentar durante a atividade de Educação Alimentar e Nutricional.



Fonte: Arquivo dos Autores (2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do projeto proporcionou aos adolescentes uma compreensão mais ampla sobre a importância de uma alimentação saudável, equilibrada e nutritiva. As atividades aplicadas ao longo da ação — incluindo dinâmicas lúdicas, exercícios práticos e momentos de conversa — mostraram-se fundamentais para despertar interesse, estimular a participação e favorecer a construção de conhecimentos sobre os grupos alimentares e sua relação com o cotidiano.

Observou-se que estratégias educativas diferenciadas, aliando práticas interativas, linguagem acessível e troca de ideias, tornaram a experiência mais significativa e facilitaram a assimilação dos conteúdos. A aproximação dos adolescentes ao tema por meio de vivências concretas contribuiu para fortalecer a reflexão crítica sobre escolhas alimentares e promover maior conscientização quanto aos impactos da alimentação na saúde.

Conclui-se que iniciativas baseadas em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), especialmente quando estruturadas de forma lúdica e participativa, têm grande potencial para influenciar positivamente os hábitos alimentares na adolescência. Essas ações favorecem a promoção da saúde, incentivam autonomia e ampliam o entendimento sobre práticas alimentares adequadas, reforçando o papel da escola e dos projetos de extensão na formação de cidadãos mais informados e conscientes.

INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

Agradecimento à instituição SESI pelo apoio no desenvolvimento do projeto, bem como pela elaboração das ações, colaborando para o desenvolvimento profissional e social dos acadêmicos e estudantes.

REFERÊNCIAS

HENRIQUES, Patricia; ALVARENGA, Camile R. T. de; MENEZES, Marina M. S.; FERREIRA, Daniele M.; BURLANDY, Luciene; SOARES, Beatriz D. Adequate food and nutrition in school: acceptability and consumption by students of a Brazilian municipality. **Nutrients**, 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11820198/>

LINO, Larruama Priscylla Fernandes Vasconcelos; VIEIRA, Mahalla Hanne dos Santos; FÉLIX, Larissa Camilo; SALUSTIANO, Mônica Morgana Lopes dos Santos; CARVALHO, Ana Beatriz Braga de Almeida; SILVA, Yure Laurindo Monteiro da; OLIVEIRA, Erica Elen Rodrigues de; OLIVEIRA, Amanda Patrícia Farias da Costa; FARIAS, Carla Rita Vieira Dutra de; LEITE, Nicolly Alves. Educação alimentar e nutricional no âmbito escolar como ferramenta de promoção de saúde: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, 2025. Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/2302>

LOUZADA, Maria Laura da Costa; CRUZ, Gabriela Lopes da; SILVA, Karina Augusta Aparecida Nogueira; GRASSI, Ana Giulia Forjaz; ANDRADE, Giovanna Calixto; RAUBER, Fernanda; LEVY, Renata Bertazzi; MONTEIRO, Carlos Augusto. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal, 2008–2018. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 57, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/4NgBXsYpKjrKHvCBJ876P8F/?format=html&lang=en>

MOURA, Ana Luísa Claro de. A educação alimentar e nutricional como estratégia para a prevenção da obesidade infantil. **Research, Society and Development**, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/XXXX>.

TOMBINI, Paula Koehler; BUENO, Marilene Cassel; OLIVEIRA, Luciana Dias de; SILVA, Vanuska Lima da; RUIZ, Eliziane Nicolodi Francescato. Desafios da Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar: Perspectiva de Nutricionistas e Educadores. **Ágora**, Santa Cruz do Sul, 2022. Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/agora/index>

ZIEGLER, Amanda M.; HATZINGER, Lori A.; BARICH, Rachel A.; MANSOURI, Tegan H.; TILYOU, Kathryn; GOLDSCHMIDT, Andrea B.; TEMPLE, Jennifer L. Evaluating adolescent eating autonomy through ecological momentary assessment. **Annals of Behavioral Medicine**, 2025. Disponível em: https://academic.oup.com/abm/article/59/1/kaaf027/8159652?utm_source=chatgpt.com&login=false

CARBO É COMBUSTÍVEL: O PAPEL DA NUTRIÇÃO ESPORTIVA EM ATLETAS DE ALTO DESEMPENHO

Leonardo Mendes de Oliveira¹, Vitória Alessandra Cardoso Morais¹, Ana Paula Volff¹, Sione Mendes Neves¹, Maria Elena de Oliveira Eger¹, Julia Cipriani¹, Endreu Pires de Oliveira¹, Vivian Baseggio¹, Débora Fernandes Pinheiro²

¹ Aluno do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

² Professor do Curso de Nutrição, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP.

Resumo – O presente resumo tem como objetivo relatar as atividades desenvolvidas durante a Semana de Curricularização da extensão, realizada na universidade com a participação de todos os acadêmicos do curso de Nutrição. O evento teve como propósito aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, por meio das disciplinas ministradas pelos professores, fortalecendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão. As ações desenvolvidas buscaram proporcionar benefícios à comunidade, promovendo educação alimentar e nutricional, além de impactar positivamente os próprios acadêmicos e colaboradores da instituição, por meio de experiências práticas e formativas voltadas ao bem-estar e à promoção da saúde. Durante as atividades realizadas, meu grupo desenvolveu orientações e pesquisas voltadas ao público praticante de atividades físicas, com foco na nutrição esportiva. Elaboramos um folder informativo contendo dicas e recomendações relevantes para indivíduos que realizam exercícios físicos, abordando aspectos relacionados à alimentação, hidratação e desempenho. A aplicação do material ocorreu durante o evento “Circuito Saúde”, promovido pela universidade, no qual participaram acadêmicos e membros da comunidade em geral que se inscreveram para as atividades propostas.

Palavras-chave: projeto extensionista; carboidratos; atletas; Endurance; saúde.

INTRODUÇÃO

Os carboidratos desempenham papel essencial na nutrição esportiva, sendo reconhecidos como a principal fonte de energia para o corpo humano durante o exercício físico. Diversas pesquisas destacam que a ingestão adequada desse macronutriente está diretamente associada à melhora do desempenho físico, da resistência e até mesmo das funções cognitivas e do humor. Estudos demonstram que a composição da dieta – especialmente a proporção entre carboidratos e

proteínas – influencia de maneira significativa o comportamento, a fadiga e a capacidade de concentração (Fontan e Amadio 2015).

Segundo o Comitê de Dieta e Saúde do Conselho Nacional de Pesquisa (EUA) (1989) a sabedoria popular já indicava que os carboidratos simples promovem energia rápida, enquanto os complexos garantem desempenho mais duradouro, e a ciência tem explorado essas percepções. Entretanto, embora o consumo de açúcar simples possa elevar rapidamente os níveis de glicose, seus efeitos são de curta duração e podem provocar oscilações glicêmicas, resultando em queda de energia e fadiga. Já os carboidratos complexos, por possuírem digestão mais lenta e liberação gradual de glicose, proporcionam energia contínua, sustentando o desempenho físico e mental por mais tempo – aspecto crucial para atletas e praticantes de atividade física.

De acordo com Holesh, Aslam e Martin (2025), além dos efeitos energéticos, os carboidratos também influenciam o humor e a fadiga, variando conforme o tipo, o horário e a composição da refeição. Estudos evidenciam que refeições ricas em carboidratos podem aumentar a sensação de sonolência ou cansaço em determinados contextos, enquanto o equilíbrio entre carboidratos e proteínas tende a promover melhor disposição e estabilidade cognitiva. Assim, a escolha adequada da fonte e do momento de consumo de carboidratos é determinante para otimizar o rendimento esportivo, prevenir a exaustão e garantir recuperação muscular eficiente.

Portanto, compreender a função dos carboidratos na nutrição esportiva é essencial para a elaboração de estratégias alimentares que favoreçam tanto o desempenho físico quanto o equilíbrio metabólico e psicológico dos praticantes de atividade física. A atuação do nutricionista é indispensável nesse processo, garantindo que o consumo seja planejado conforme o tipo de exercício, a intensidade do treino e as necessidades individuais de cada atleta, sempre com base em evidências científicas e princípios da alimentação saudável (Slavin e Carlson, 2014).

Lima et al. (2022), no contexto da nutrição esportiva, os carboidratos representam o principal combustível energético para modalidades de *Endurance*, caracterizadas por exercícios de baixa a média intensidade e longa duração (entre 1 e 2,5 horas), como corridas, Ciclismo, Natação e *Triathlon*. Essas atividades exigem elevada demanda energética e manutenção contínua da glicemia, aspectos

diretamente dependentes da disponibilidade de glicogênio muscular e hepático. Durante o exercício físico prolongado, os carboidratos são o único macronutriente capaz de gerar energia (na forma de ATP) mesmo na ausência de oxigênio, sendo fundamentais para o sistema nervoso central, a preservação das proteínas e a prevenção de cetose. Apesar de os ácidos graxos fornecerem grandes quantidades de energia, sua conversão em ATP ocorre de maneira mais lenta, o que limita seu uso em atividades de maior intensidade. Por isso, o glicogênio muscular se torna a principal fonte energética durante esforços prolongados, e sua depleção está associada à fadiga periférica e central, prejudicando o desempenho.

Com isso, o objetivo principal das atividades realizadas durante a semana de curricularização de extensão, em especial no evento “Circuito Saúde”, foi proporcionar aos acadêmicos de Nutrição a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, promovendo ações educativas voltadas à alimentação e à promoção da saúde. A proposta teve como foco aproximar a universidade da comunidade, estimulando o desenvolvimento de habilidades profissionais e de comunicação, além de reforçar o papel do nutricionista na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. Por meio de atividades interativas, orientações nutricionais e materiais informativos, buscou-se promover a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e demonstrar, na prática, como a nutrição pode contribuir para o desempenho esportivo e o bem-estar da população.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata de um relato de experiência extensionista desenvolvido ao longo do segundo semestre de 2025, envolvendo atividades teóricas e práticas em diferentes contextos. As ações foram inicialmente planejadas e discutidas em sala de aula na Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), onde os acadêmicos receberam orientações sobre educação nutricional, abordagem ao público esportivo e estratégias metodológicas para intervenções em saúde. Posteriormente, as atividades foram aplicadas em ambiente externo, no Parque Central, durante o evento “Circuito Saúde”, possibilitando a vivência prática das propostas de extensão.

A elaboração e execução do projeto integraram ensino, pesquisa e extensão, favorecendo a construção de competências profissionais e a experiência direta em ações de promoção da saúde. O contato com o público esportivo permitiu aos acadêmicos aplicar conhecimentos sobre nutrição, comunicação e práticas educativas, fortalecendo a articulação entre formação teórica e atuação prática.

Para a produção científica deste relato, foram consultadas fontes acadêmicas atualizadas e reconhecidas, utilizando bases de dados como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Publisher Medline* (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao longo das atividades desenvolvidas na semana de curricularização, desenvolveram-se ações voltadas ao público praticante de atividades físicas, buscando promover a educação nutricional e conscientizar sobre a importância da alimentação adequada para o desempenho esportivo e a manutenção da saúde. Como produto do projeto, foi elaborado um folder informativo com dicas e orientações nutricionais relevantes, abordando temas como hidratação, consumo de carboidratos e proteínas, recuperação muscular e suplementação alimentar.

A aplicação prática dessas ações ocorreu durante o evento “Circuito Saúde”, promovido pela universidade, que contou com a participação de acadêmicos, colaboradores e membros da comunidade externa. Nesse espaço, os alunos puderam interagir diretamente com o público, esclarecer dúvidas e reforçar conceitos fundamentais da nutrição esportiva, além de desenvolver habilidades de comunicação, empatia e atuação profissional.

As atividades desenvolvidas tiveram como foco aproximar o conhecimento científico da realidade prática, tornando a extensão uma ferramenta essencial para o aprendizado ativo. O intuito do projeto foi também fortalecer a presença do curso de Nutrição em eventos institucionais, de modo que a participação no “Circuito Saúde” se consolide como uma prática permanente, ampliando o impacto social das ações e estimulando hábitos alimentares saudáveis entre os praticantes de atividades físicas.

Por meio dessa experiência, foi possível compreender de forma mais ampla a relevância do nutricionista na área esportiva, não apenas no desempenho físico, mas também na promoção da qualidade de vida e na prevenção de doenças. Além disso, a atividade contribui para o desenvolvimento de competências técnicas e interpessoais, fundamentais para a formação de um profissional ético, crítico e comprometido com a saúde e o bem-estar da população.

Durante a elaboração do projeto e sua execução no evento, foram desenvolvidas pesquisas e atividades educativas baseadas nos conhecimentos adquiridos em sala de aula, com foco especial nos carboidratos e sua importância na nutrição esportiva. As ações tiveram como objetivo esclarecer dúvidas e promover a compreensão sobre o papel dos carboidratos no desempenho físico, tanto de atletas quanto de pessoas que realizam atividades físicas regularmente. Foram abordados temas como as funções energéticas dos carboidratos, seus diferentes tipos, o momento ideal de consumo antes e após o exercício, e os impactos de sua deficiência na performance e na recuperação muscular. Dessa forma, buscou-se ressaltar a importância desse macronutriente na dieta equilibrada e estimular escolhas alimentares conscientes e adequadas às necessidades individuais.

Ao analisar as principais estratégias nutricionais aplicadas, destacou-se a influência da alimentação no desempenho físico, na recuperação muscular e na prevenção de lesões. A nutrição esportiva exerce papel essencial na oferta adequada de energia e na manutenção da massa magra, sendo determinante para o aumento da força e da potência. Os carboidratos são apontados como principal fonte energética durante o treinamento, enquanto as proteínas contribuem diretamente para os processos de reparo e síntese muscular. Além disso, suplementos como creatina, beta-alanina e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) demonstram eficácia na melhora da resistência e da recuperação pós-esforço. O estudo também enfatiza a importância do timing nutricional, ou seja, do momento adequado de ingestão dos nutrientes, como fator determinante para o aproveitamento metabólico e o desempenho esportivo. Conclui-se que a atuação do nutricionista esportivo é indispensável na elaboração de estratégias alimentares individualizadas que considerem as necessidades fisiológicas

e os objetivos de cada atleta, promovendo resultados eficazes e sustentáveis (Hwang e Yang, 2024).

Segundo Fontan e Amadio (2015) os carboidratos desempenham um papel essencial no desempenho físico, especialmente em atividades em atividades de média e alta intensidade. Eles são a principal fonte de energia para o corpo durante o exercício, sendo armazenados na forma de glicogênios nos músculos e no fígado, além de circularem na corrente sanguínea como glicose, durante o esforço físico, esses estoques são utilizados para a produção de energia rápida, garantindo a manutenção da glicemia e prevenindo a fadiga precoce. A suplementação adequada de carboidratos antes, durante e após o exercício é fundamental para otimizar o desempenho, aumentar a resistência e acelerar o processo de recuperação muscular. Estudos indicam que a combinação de carboidratos de diferentes índices glicêmicos pode potencializar a oxidação de substratos energéticos, fornecendo energia contínua ao organismo e melhorando o rendimento esportivo. Dessa forma, a ingestão estratégica de carboidratos configura-se como um importante recurso ergogênico, capaz de retardar o esgotamento energético e preservar a integridade muscular durante o treino. Além disso, o controle da oferta de carboidratos contribui para a regulação hormonal e a eficiência do metabolismo energético, aspectos fundamentais para o desempenho de atletas e praticantes de atividades física. A compreensão da função dos carboidratos e de sua aplicação prática na nutrição esportiva permite ao nutricionista elaborar planos alimentares personalizados, garantindo que o atleta atinja suas metas de performance de forma segura e sustentável.

A seguir, são apresentadas algumas fotos que registram o dia da realização do projeto de extensão, desenvolvido durante a Semana de Curricularização e aplicado no evento “Circuito Saúde”. As imagens ilustram a participação dos acadêmicos do curso de Nutrição, as ações realizadas com o público e o envolvimento dos participantes nas atividades voltadas à promoção da saúde e à conscientização sobre a importância da alimentação adequada para a prática esportiva (Figura 1, Figura 2, e Figura 3 a seguir).

Curricularização da Extensão
Curso de Nutrição

Figura 1. Integrantes do grupo e professores.



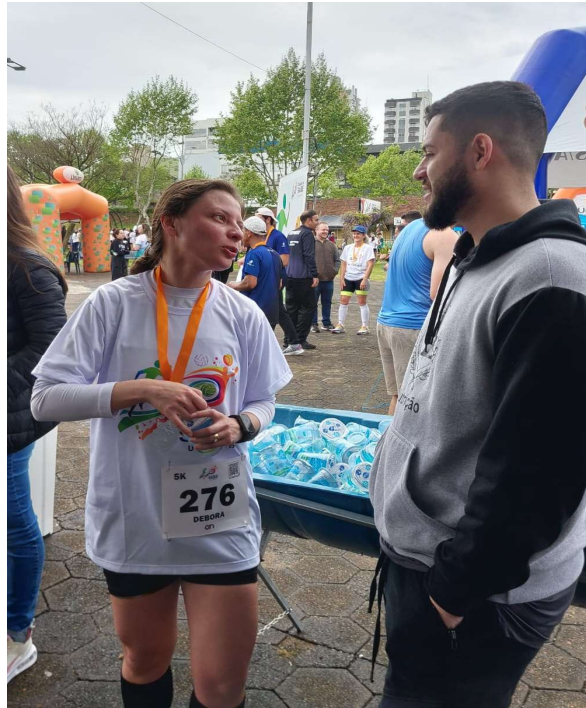
Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Figura 2. Primeiro colocado no circuito saúde.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Figura 3. Professora Débora, participante e atleta da corrida.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do projeto durante a Semana de Curricularização da Extensão e sua aplicação prática no evento “Circuito Saúde” possibilitaram uma experiência enriquecedora, unindo teoria e prática no campo da nutrição esportiva. As atividades realizadas reforçaram a importância do papel do nutricionista na promoção da saúde, na educação alimentar e na orientação de estratégias nutricionais específicas para o público praticante de atividades físicas. A abordagem sobre os carboidratos mostrou-se essencial para esclarecer dúvidas e destacar sua função como principal fonte energética para o organismo, fundamental tanto para o desempenho físico quanto para a recuperação muscular.

Além disso, o projeto contribuiu para o fortalecimento da formação acadêmica dos estudantes, proporcionando contato direto com a comunidade e estimulando o desenvolvimento de competências técnicas, científicas e comunicativas. A interação com o público permitiu compreender de forma prática a relevância da atuação

profissional pautada em evidências, ética e responsabilidade social. Assim conclui-se que ações de extensão como estas são fundamentais para consolidar o aprendizado, aproximar a universidade da sociedade e promover a valorização da nutrição como ciência essencial para o bem-estar e o desempenho esportivo.

INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

Manifestamos nossos agradecimentos à Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Campus Caçador, e aos professores do Curso de Nutrição, pelo incentivo constante às pesquisas e às ações de extensão, que nos permitem compreender melhor as demandas da comunidade.

REFERÊNCIAS

COMITÊ DE DIETA E SAÚDE DO CONSELHO NACIONAL DE PESQUISA (EUA).

Dieta e saúde: implicações para a redução do risco de doenças crônicas.

Washington (DC): National Academies Press (EUA), 1989. Cap. 9, Carboidratos.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218753/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

FONTAN, J. dos S.; AMADIO, M. B. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 153–157, 2015. DOI: 10.1590/1517-86922015210201933.

Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517_86922015210201933. Acesso em: 05 nov. 2025.

HOLESH, J. E.; ASLAM, S.; MARTIN, A. **Fisiologia, carboidratos.** In:

STATPEARLS. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, jan. 2025. Disponível

em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

HWANG, D. J.; YANG, H. J. Nutritional strategies for enhancing performance and training adaptation in weightlifters. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 26, n. 1, p. 240, 30 dez. 2024. DOI: 10.3390/ijms26010240. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11720227/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

LIMA, C. C. C.; DE PAULA, I. S.; SOUZA, P. L.; VIANNA, J. M.; LATERZA, M. C.; MARTINEZ, D. G. Suplementação de carboidratos, líquidos e eletrólitos em atletas de endurance e ultra-endurance: comparação das principais diretrizes. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 16, n. 100, p. 413-423, set./out. 2022. ISSN 1981-9927. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/>. Acesso em: 05

nov. 2025.



Curricularização da Extensão

Curso de Nutrição



SLAVIN, J.; CARLSON, J. **Carbohydrates. Advances in Nutrition**, v. 5, n. 6, p. 760-761, nov. 2014. DOI: 10.3945/an.114.006163. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4224210/>. Acesso em: 05 nov. 2025.