

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DA CORRIDA DE RUA GENERAL  
SALGADO FEITO PELA LIGA DE ORTOPEDIA E MEDICINA  
ESPORTIVA  
ODS 3 E 4**

Guilherme Garcia Santos(Universidade de Taubaté), Pedro Cambuy de Azevedo(Universidade de Taubaté), Nicolas Poyane Mallmann de Faria(Universidade de Taubaté), Dr. Alexandre de Paiva Luciano(Universidade de Taubaté)

As lesões envolvendo corredores amadores podem se apresentar em 85 de 204 atletas. A fim de preveni-las, é necessária atividades de pré-corrída como alimentação correta e trabalho de força muscular, que estão entre os requisitos para evitar lesões na prática da corrida. O objetivo desse relato é Informar, por meio de panfletos, sobre os riscos de lesões na corrida e como preveni-los. Para materiais e métodos, nos dias 11, 12 e 13 de Abril, no Batalhão da Polícia Militar de Taubaté a Liga de Ortopedia e Medicina Esportiva realizou uma ação em parceria com outras ligas acadêmicas no “Mutirão das Ligas”. A atividade consistiu na abordagem direta dos corredores, com entrega de panfletos informativos sobre prevenção de lesões e fornecimento de orientações verbais em linguagem acessível e foram distribuídos 1000 panfletos no momento da retirada do kit do corredor junto com a verbalização do cuidado com a prevenção de lesões. Apesar de utilizar-se de recursos simples, a panfletagem cumpre seu papel pedagógico, integrando as diversas esferas que a compõem a saúde como esporte, filosofia, pedagogia, cultura e sociedade, baseado na estratégia para influenciar a mudança do comportamento, promovendo, assim, o autodesenvolvimento e demonstra-se uma ferramenta de educação em saúde ,possuindo efeito sobre a prevenção na saúde, por ser um método acessível e de fácil aplicação, tendo potencial significativo de redução dos riscos à saúde. Ademais, a partir desse meio de informação de forma clara e acessível, cumpre-se o papel de levar à comunidade o conhecimento de forma equitativa sobre a prática esportiva acarretando, segundo o teórico Paulo Freire, na educação emancipatória que leva o indivíduo ao domínio do saber e transformando sua forma de agir. Durante a panfletagem, os estudantes não apenas aplicaram os conhecimentos adquiridos na formação acadêmica, mas também desenvolveram habilidades fundamentais como a comunicação interpessoal e a tradução da linguagem técnico-científica para o público leigo. A literatura enfatiza que a eficácia dos materiais educativos depende diretamente do uso de linguagem simples e compreensível, o que potencializa a adesão às orientações recebidas e facilita o enfrentamento de doenças e fatores de risco . Apesar dos desafios enfrentados — como a diversidade de perfis entre os participantes e o tempo reduzido de interação — a receptividade do público foi majoritariamente positiva. Muitos atletas demonstraram interesse pelas informações, compartilharam experiências pessoais e buscaram esclarecer dúvidas, o que evidenciou o impacto positivo da intervenção. Ações dessa natureza contribuem para aproximar a universidade da comunidade, promovendo transformações no entorno e fortalecendo o compromisso social da formação em saúde. Conclui-se que a atividade de panfletagem realizada na Corrida General Salgado constituiu uma valiosa experiência de

integração entre ensino, serviço e comunidade. Além de reforçar a importância da educação em saúde como eixo da atuação profissional, a ação contribuiu para a formação crítica e cidadã dos estudantes envolvidos, ao mesmo tempo em que proporcionou benefícios concretos para a população-alvo por meio da disseminação de informações qualificadas. Com isso, cumpre-se o objetivo do documento da Primeira Conferência Internacional em Otawa, com a promoção da saúde, defesa de causa, capacitação e mediação, através da ação em saúde como a desenvolvida em Taubaté pelos membros da Liga de Ortopedia e Medicina Esportiva.

PALAVRAS CHAVES: saúde, panfletos, prevenção, corrida

## REFERÊNCIAS:

Referencial teórico:

1. SILVA, Eder Aguiar da; TERCENIO, Maria Leandra. Educação em saúde – a utilização de panfletos informativos e educativos como estratégia de educação e prevenção às patologias mais prevalentes da população no contexto da atenção básica. In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNILA (SIEPE), 2., 2019, Foz do Iguaçu. Anais [...]. Foz do Iguaçu: UNILA, 2019. p. 218–222. ISSN 1983-6554.
2. CRUZ, Vanessa Cristina; WICHROWSKI, Mirela. Educação em saúde: uma estratégia para promoção da saúde e prevenção de doenças. In: BATISTA, Viviane de Cássia (org.). *Práticas interdisciplinares em saúde: reflexões e experiências*. Ponta Grossa: Atena Editora, 2022. p. 317–331. DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.13222131123>.
3. Nogueira DL, Sousa MS, Dias MSA, Pinto VPT, Lindsay AC, Machado MMT. Educação em Saúde e na Saúde: Conceitos, pressupostos e abordagens teóricas. *Sanare*. 2022; 21(2):101-109
4. SALCI, M. A. et al. EDUCAÇÃO EM SAÚDE E SUAS PERSPECTIVAS TEÓRICAS: ALGUMAS REFLEXÕES. **DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)**, 1 jan. 2013.
5. RICARDO PABLO PASSOS et al. LESÃO EM CORREDORES: ASPECTOS PREVENTIVOS ATRAVÉS DO TREINAMENTO DE FORÇA. **Revista CPAQV**, v. 14, n. v14n2, p. 1–1, 1 jan. 2022.
6. PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1986, Otawa. **Carta de Otawa**. Canadá: Conferência Internacional, 1986

# XIV CICTED

CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E DESENVOLVIMENTO