

**MOVIMENTO E RECUPERAÇÃO: UM PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE  
ATIVIDADE FÍSICA NA REABILITAÇÃO.  
ODS 3.4 e 3.5**

Elisangela Correa Medrado de Aguiar (Centro Universitário UniFUNVIC)  
Emeline Lucas Abranches (Faculdade Serra Dourada)  
Maria Clara Drumond Moreira (Faculdade Serra Dourada)  
Melissa Parente Nunes (Centro Universitário UniFUNVIC)  
Rana Lucas Abranches (Faculdade Serra Dourada)  
Sofia Lucas Abranches (Faculdade Serra Dourada)  
Stephany Medrado de Aguiar Correa (Centro Universitário UniFUNVIC)  
Vania Cristina dos Reis Miranda (Faculdade Serra Dourada e Centro  
Universitário UniFUNVIC)

A promoção da saúde física e mental são fundamentais em contextos de vulnerabilidade social, como na dependência química, e requer estratégias integradas de cuidado que articulem corpo, mente e espiritualidade. A Comunidade Bethânia, fundada pelo Padre Léo, tem como missão acolher pessoas em processo de recuperação de dependência química e tem como pilares esse cuidado integrado. Porém, há uma oferta restrita de práticas corporais, associada a falta de acompanhamento profissional, que dificulta a adesão dos indivíduos ao exercício, pelo desinteresse às modalidades ofertadas – futebol e caminhada -, refletindo na baixa prática e falta de motivação. Diante dessa realidade, o projeto de extensão “Movimento e Recuperação” foi desenvolvido com o objetivo de diversificar as práticas de atividade física no contexto da reabilitação, buscando promover o bem-estar biopsicossocial dos acolhidos. O estudo, de caráter descritivo, adotou abordagem mista, com aplicação de métodos quantitativos e qualitativos. Inicialmente, foi apresentado um vídeo educativo sobre a importância do exercício físico no processo de recuperação, seguido de uma breve prática de alongamento e exercícios de movimentação corporal global, e posteriormente pela doação de materiais que possibilitassem a ampliação das atividades corporais, como petecas, jogos de tabuleiro, um HD com aulas gravadas de exercícios aeróbicos de baixa a moderada intensidade, e o livro “Dinâmicas de Grupo e Atividades Clínicas Aplicadas ao Uso de Substâncias Psicoativas”. Também foram coletadas medidas antropométricas (peso, altura, índice de massa corporal e razão cintura-quadril) para acompanhamento individual e registro em planilha do Excel para orientação sobre composição corporal posteriormente à análise. A observação participante permitiu analisar o engajamento dos acolhidos nas ações propostas e o impacto subjetivo das atividades na rotina cotidiana. Os resultados indicaram expressivo

interesse e participação dos acolhidos nas atividades, com destaque para a curiosidade despertada pelos materiais educativos e pelas discussões geradas a partir dos vídeos. O envolvimento espontâneo e o compartilhamento de conteúdo entre os participantes demonstraram fortalecimento dos vínculos sociais e ampliação do senso de pertencimento. Essas observações qualitativas sugerem que a inserção de novas práticas corporais contribui para a melhora da disposição, do humor e da interação social entre os indivíduos, assim como pode contribuir para uma melhor qualidade do sono e bem-estar físico, aspectos fundamentais no processo de recuperação e reinserção social. Conclui-se que a ampliação e diversificação das atividades físicas pode ser considerada uma estratégia capaz de potencializar os resultados terapêuticos e promover a integralidade do cuidado, além de reforçar a relevância das ações extensionistas no fortalecimento do diálogo entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Atividade Física; Reabilitação; Dependência Química; Extensão Universitária.