

VIVA LEVE NO PARQUE: HÁBITOS QUE TRANSFORMAM

Andressa Almeida Marques¹; Bernardo Braga Simões Dias²; Edson Samuel Jesus Pereira De Castro³; Enzo Silva Batista⁴; Evilly Rafaela Mendes Rodrigues⁵; Felipe Barbosa Amaral⁶; Guilherme Oliveira Marques Martins⁷; Kauany Gabrielly Calixto Dias⁸; Láisa Guedes Ferreira⁹; Leonardo Mota Medeiros¹⁰; Letícia Caldas Vieira¹¹; Malaquias Barbosa Bessa¹²; Maria Eduarda Souza Fernandes¹³; Maria Luiza Oliveira Sales¹⁴; Vitor Gabriel Lima Cardoso¹⁵; Charles Neris Moreira¹⁶.

1. Aluna do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: andressa.almeida.04@hotmail.com
2. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: bernardosimoes930@gmail.com
3. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: edsonsamuelcastro28@gmail.com
4. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: e.s.batista.tn@gmail.com
5. Aluna do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: evillymendes1@gmail.com
6. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: fbarbosa.work@gmail.com
7. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: guilhermeomm19@gmail.com
8. Aluna do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: Kauanycadias@icloud.com
9. Aluna do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: laisaguedesferreira@gmail.com
10. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: leomota301@gmail.com
11. Aluna do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: leticiacaldasvieira605@gmail.com
12. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: malaquiasbarbosa10@gmail.com
13. Aluna do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: dudinhafsouza1@gmail.com
14. Aluna do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: marialuizaoliveira420@gmail.com
15. Aluno do Período II do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: vglept@gmail.com
16. Professor do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi – Afya Guanambi; E-mail: charles.moreira@afya.com.br

RESUMO: O presente relato de experiência descreve uma ação de intervenção com o objetivo de despertar na comunidade o interesse pelo autocuidado e pelos benefícios da atividade física. A iniciativa buscou incentivar hábitos saudáveis, fortalecendo a promoção da saúde e do bem-estar. A ação foi desenvolvida no Parque da Cidade de Guanambi, por estudantes do 2º período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi. A metodologia envolveu planejamento, visitas ao local, produção de material informativo, além de aferições de pressão arterial, medidas antropométricas e orientações educativas. Observou-se grande participação dos frequentadores, o que resultou em momentos de troca genuína entre os estudantes e o público. Concluiu-se que a ação contribuiu significativamente para o fortalecimento da promoção da saúde como prática coletiva, ao fornecer orientações educativas e despertar o interesse dos frequentadores para o autocuidado.

Descritores: Atividade Física; Promoção da Saúde; Educação em Saúde; Bem-Estar.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física, combinada com hábitos saudáveis, é fundamental para a prevenção de doenças crônicas e para a melhoria da qualidade de vida, reduzindo o estresse, fortalecendo o sistema cardiovascular e promovendo o bem-estar geral (BRASIL, 2021; OMS, 2023). Tais incentivos a estilos de vida ativos e sustentáveis estão alinhados com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3) da Agenda 2030 da ONU, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos. O cuidado com a saúde abrange não apenas a prevenção de doenças, mas também o cultivo do bem-estar e o fortalecimento dos laços entre as pessoas e o ambiente.

O Parque da Cidade de Guanambi, como espaço de natureza, lazer e convivência social, oferece oportunidades únicas para esse fim. No entanto, manter hábitos saudáveis e uma rotina de autocuidado pode ser um desafio, especialmente diante do estresse e da rotina diária (Arana, 2017; Madeira, 2018).

Nesse contexto, o projeto "Viva Leve no Parque: Hábitos que Transformam" nasceu como uma proposta de educação em saúde, construída a partir da interação entre universidade e comunidade, com o objetivo de promover o autocuidado e a prática regular de atividades físicas em frequentadores do Parque. A iniciativa se propôs a transformar o parque em um espaço de cuidado coletivo, por meio de ações educativas e incentivo a hábitos saudáveis para a prevenção de doenças crônicas e promoção do bem-estar., aproximando a população de práticas simples, acessíveis

e eficazes para a melhoria da qualidade de vida. O projeto é uma experiência de extensão universitária que une aprendizado acadêmico e compromisso social.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é um relato de experiência vivenciado por estudantes do 2º período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas – Guanambi. A fase inicial do projeto "Viva Leve no Parque: Hábitos que Transformam" consistiu em reuniões de planejamento para definir os objetivos da ação, elaborar o cronograma e alinhar as funções de cada membro do grupo. Foram realizadas visitas prévias ao Parque da Cidade de Guanambi, local da intervenção, onde o grupo avaliou o espaço, discutiu estratégias de abordagem e definiu o melhor horário para alcançar o maior número de frequentadores. A fase de planejamento da ação ocorreu durante o período do dia 06 agosto ao dia 12 de novembro de 2025, sendo a execução da ação no dia 20 de outubro de 2025 onde foi desenvolvida em um stand preparado para atrair o público, sob a supervisão do professor orientador. A metodologia da intervenção incluiu a aferição de pressão arterial, peso corporal e altura, além de orientações educativas, momentos de conversa e a entrega de materiais educativos e brindes. O público-alvo da ação foi composto por frequentadores do parque, abrangendo idosos, adultos, jovens e famílias que utilizam o espaço para lazer e exercícios, com faixa etária média de 40 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência, tanto no planejamento quanto na execução, foi considerada enriquecedora, permitindo aprendizados que transcendem o âmbito técnico da medicina. O contato direto com a comunidade auxiliou os acadêmicos a compreenderem a importância da escuta ativa, do acolhimento e da empatia no cuidado em saúde. O público participante da ação foi bastante diverso e demonstrou curiosidade e entusiasmo em participar das aferições, sendo muito receptivo às orientações fornecidas. Muitos frequentadores relataram que não tinham o hábito de verificar a pressão arterial ou o peso e agradeceram a atenção e o cuidado recebidos pelos estudantes.

Para os acadêmicos, o projeto representou uma valiosa oportunidade de vivenciar, na prática, o papel social do futuro médico, que é escutar, acolher, orientar

e motivar as pessoas a cuidarem da própria saúde, estimulando, além de habilidades técnicas, a empatia, o trabalho em equipe e o senso de pertencimento.

Um desafio significativo encontrado foi incentivar a participação ativa de todas as faixas etárias, em especial daqueles que apresentavam resistência inicial às orientações de saúde. Superar essa barreira exigiu sensibilidade, empatia e uma comunicação acessível dos acadêmicos, reforçando a importância de adaptar a linguagem e a abordagem ao público atendido. Assim, o impacto da ação contribuiu para fortalecer o vínculo entre a universidade e a comunidade, promovendo a conscientização sobre hábitos de vida mais saudáveis e colaborando para o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar) da ONU.

CONSIDERAÇÃO FINAL

A ação "Viva Leve no Parque: Hábitos que Transformam" cumpriu seu papel ao possibilitar a promoção da conscientização sobre hábitos de vida saudáveis e a importância da atividade física para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. Ao levar informações, acolhimento e incentivo à prática de exercícios no Parque da Cidade, o projeto contribuiu para consolidar uma visão mais ampla e humanizada da saúde. Essa visão compreende a saúde como um processo dinâmico, sustentado pelo movimento, diálogo e cuidado mútuo.

Para os acadêmicos, a vivência foi altamente enriquecedora, unindo teoria e prática de forma significativa e reforçando o compromisso com a formação de médicos mais empáticos, sensíveis e conectados à realidade das pessoas. Como sugestão de continuidade, propõe-se que o projeto se torne uma ação periódica, o que fortaleceria o impacto comunitário e contribuiria de forma contínua para o bem-estar da população. Isso se baseia no princípio de que, quando a Instituição de Ensino Superior e a comunidade atuam juntas, o conhecimento se transforma em ação e a saúde se torna um compromisso compartilhado, cumprindo, assim, o papel transformador da extensão, que une saberes e amplia horizontes.

REFERÊNCIAS

ARANA, A. R. A.; XAVIER, Fernanda Berguerand. **Qualidade ambiental e promoção de saúde: o que determina a realização de atividades físicas em parques urbanos?** v. 32, p. 179–201, 2017. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/geosul/article/download/21775230.2017v32n63p179/34469/172402>. Acesso em: 3 set. 2025.

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>. Acesso em: 2 nov. 2025.

MADEIRA, Francilene Batista et al. **Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações**. Saúde e Sociedade, v. 27, n. 1, p. 106–115, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902018170520>. Acesso em: 2 set. 2025.

OPENAI. ChatGPT [**ferramenta de inteligência artificial**]. Disponível em: <https://www.openai.com>. Utilizada exclusivamente para revisão ortográfica e gramatical do texto, não havendo contribuição intelectual na produção do conteúdo.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global status report on physical activity 2023**. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075513>. Acesso em: 6 nov. 2025.