

Projeto Viver Sustentável

Anna Carolina Gomes Campos
Bruna Vitória da Silva
Lirian de Souza Reis
Marcio Alexandre Ribeiro Dutra
Ulisses Paulo Amancio Silva
Vithor Erik Santiago Pires
Gleison Silva Moraes
Érica Prata de Oliveira

Resumo: O projeto Viver Sustentável teve como objetivo promover saúde e bem-estar por meio da prática orientada de atividades físicas, alinhado à ODS 3 da Agenda 2030. A ação foi desenvolvida no Centro Educacional de Manhauçu (CEM) e buscou enfrentar a crescente inatividade física entre estudantes, problema associado ao aumento de doenças crônicas e transtornos de saúde mental. O projeto foi estruturado em quatro intervenções, envolvendo visita técnica, apresentação do programa, práticas funcionais e lúdicas, além da coleta de feedback dos participantes. As atividades incluíram exercícios funcionais, circuitos recreativos, alongamentos e desafios coletivos, estimulando engajamento, cooperação e conscientização sobre hábitos saudáveis. Os resultados indicaram melhora na participação, aumento do interesse pelas práticas corporais e maior compreensão sobre os benefícios da atividade física para o bem-estar integral. Para os acadêmicos, a experiência possibilitou aplicar conhecimentos teóricos, fortalecer competências profissionais e ampliar o vínculo entre universidade e comunidade. O projeto demonstrou que intervenções simples, planejadas e contextualizadas podem gerar impacto positivo, favorecendo saúde física, mental e integração social.

Palavras-chave: Atividade física; Saúde mental; Bem-estar; Exercício funcional; Extensão universitária.