COMUNIDADE ATIVA: SAÚDE E EXERCÍCIO PARA TODOS

Gleidson Araújo da Silva[1], Aguinaldo Willian Silva Eleres[1], Alan Pantoja Cardoso[1], Gileno Edu Lameira de Melo, Francivaldo José da Conceição Mendes[1] e José Robertto Zaffalon Júnior[1]

[1]Universidade do Estado do Pará

E-mail do autor principal: jrzaffalon@uepa.br

Grupo Temático: Saúde

Resumo: O projeto de extensão Comunidade Ativa: Saúde e Exercício para Todos tem como objetivo promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida da comunidade universitária por meio da prática regular de exercícios físicos e de ações de educação em saúde, contribuindo para a adoção de hábitos saudáveis e para o enfrentamento do sedentarismo. A ação é desenvolvida no Laboratório de Exercício Físico e Estilo de Vida (LEFEV), no Campus IX da Universidade do Estado do Pará, em Altamira-PA, e atualmente atende aproximadamente 106 pessoas, sendo 59 acadêmicos da UEPA, 26 familiares, 13 servidores do Campus IX e 8 egressos. O público-alvo envolve, portanto, diferentes segmentos da comunidade acadêmica, favorecendo uma proposta inclusiva e integradora. Entre as ações extensionistas realizadas, destacam-se a oferta de exercícios resistidos e treinos aeróbicos supervisionados, avaliações físicas e funcionais periódicas, além de ações educativas sobre prevenção de doenças, saúde mental, qualidade de vida e promoção da saúde. Como indicadores de extensão, evidenciam-se a expressiva adesão dos participantes, a ampliação do alcance comunitário do projeto, o fortalecimento dos vínculos entre universidade, estudantes, servidores, egressos e familiares, bem como a participação de discentes em experiências formativas interdisciplinares. Conclui-se que o projeto vem alcançando seu objetivo ao consolidar o LEFEV como espaço de cuidado, aprendizagem e promoção da saúde, ampliando o acesso da comunidade universitária a práticas corporais orientadas e fortalecendo a função social da universidade por meio da extensão.

Palavras-chave: Promoção da saúde, atividade física, comunidade universitária.