



VIVER SUSTENTÁVEL

Érica Prata de Oliveira¹, Gleison Silva Moraes²

¹Mestre, Educação Física, UNIFACIG, erica.prata@sempre.unifacig.edu.br

²Mestre, Educação Física, UNIFACIG, ed.fisica@unifacig.edu.br

Palavras-chave: Atividade extensionista; sustentabilidade; Agenda 2030; ODS2; ODS3 e ODS11

INTRODUÇÃO

A extensão universitária desempenha papel fundamental na aproximação entre universidade e sociedade, ao possibilitar a aplicação do conhecimento científico em contextos reais e contribuir para a formação crítica dos estudantes. Nesse contexto, o Projeto Viver Sustentável foi desenvolvido no curso de Educação Física, com base nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 (ONU, 2015), contemplando especialmente os ODS 2(Fome Zero); 3 (Saúde e Bem-Estar) e 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis).

Considerando que a inatividade física representa um importante fator de risco para doenças crônicas e que desafios relacionados à alimentação e sustentabilidade demandam ações educativas contínuas (OMS, 2020; FAO, 2021; Brasil,2014), torna-se essencial a realização de intervenções interdisciplinares em contextos escolares e comunitários. Nesse sentido, o projeto integrou práticas corporais, educação alimentar e ações ambientais, por meio de abordagens lúdico-pedagógicas voltadas a diferentes públicos, como crianças, adolescentes e idosos

Diante disso, o objetivo deste trabalho foi relatar e analisar as ações desenvolvidas no Projeto Viver Sustentável, destacando seus impactos na promoção da saúde, da sustentabilidade e na formação acadêmica dos participantes.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

O projeto foi estruturado em diferentes vertentes de atuação, desenvolvidas em instituições do município de Manhuaçu – MG e cidades vizinhas, abrangendo escolas públicas, instituições de longa permanência para idosos e espaços educacionais. As metodologias adotadas priorizaram abordagens participativas, lúdicas, educativas e práticas, respeitando o perfil do público atendido.

Vertente ODS 3 – Saúde e Bem-Estar (Contexto Escolar e Institucional)



As ações voltadas ao ODS 3 envolveram a promoção da saúde física e mental por meio de atividades físicas adaptadas e práticas corporais orientadas. As intervenções ocorreram tanto em ambiente escolar quanto em instituição de longa permanência para idosos.

Foram realizadas sessões compostas por aquecimento, exercícios funcionais, atividades lúdicas, alongamentos e momentos de socialização. No caso dos idosos institucionalizados, as atividades priorizaram exercícios de baixo impacto, equilíbrio, mobilidade, alongamentos e estímulos à autonomia.

No ambiente escolar, as atividades incluíram circuitos funcionais, gincanas, exercícios lúdicos e dinâmicas em grupo, buscando despertar o interesse dos alunos pela prática regular de atividades físicas e pela adoção de hábitos saudáveis.

Vertente ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável

As ações vinculadas ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2 (ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável) foram desenvolvidas de forma integrada, reunindo duas propostas extensionistas complementares, ambas voltadas à educação alimentar, à sustentabilidade e à conscientização sobre os sistemas de produção de alimentos no contexto escolar.

A primeira proposta teve como foco a educação alimentar e nutricional, buscando sensibilizar crianças e adolescentes acerca da importância de hábitos alimentares saudáveis, do consumo consciente e da origem dos alimentos. Para isso, foram utilizadas metodologias lúdico-pedagógicas, como questionários educativos, palavras cruzadas temáticas e atividades artísticas, que favoreceram a participação ativa dos estudantes e a assimilação dos conteúdos. Essas estratégias possibilitaram a abordagem de conceitos relacionados à segurança alimentar, ao papel da agricultura sustentável e à relação entre alimentação, saúde e meio ambiente, em consonância com as diretrizes de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar (Brasil, 2014).

De forma complementar, a segunda proposta concentrou-se na vivência prática da agricultura sustentável por meio da implantação de uma horta escolar sustentável, utilizando vasos confeccionados a partir de materiais reutilizáveis. Essa intervenção possibilitou aos alunos o contato direto com o plantio, o cuidado com as plantas e a compreensão dos princípios básicos da produção de alimentos, como o uso responsável dos recursos naturais, o reaproveitamento de materiais e a redução do desperdício. A atividade foi precedida por momentos de sensibilização teórica sobre



sustentabilidade, Agenda 2030 e ODS, e seguida por etapas práticas e de avaliação, fortalecendo o caráter educativo, participativo e reflexivo da ação.

A integração dessas duas iniciativas ampliou o alcance pedagógico da vertente ODS 2, ao articular conhecimentos teóricos, práticas lúdicas e experiências concretas de cultivo de alimentos. Dessa forma, as ações contribuíram para a formação de uma consciência crítica sobre segurança alimentar, agricultura sustentável e responsabilidade socioambiental, alinhando-se aos princípios da Agenda 2030 e ao papel da escola como espaço estratégico para a promoção de hábitos saudáveis e sustentáveis (ONU, 2015; FAO, 2021).

Vertente ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis

A vertente vinculada ao ODS 11 concentrou-se na promoção de espaços inclusivos, sustentáveis e participativos. As ações foram desenvolvidas em escola pública, envolvendo crianças em atividades recreativas, jogos cooperativos e a confecção de brinquedos a partir de materiais recicláveis.

O desenvolvimento do projeto com as crianças apresentou resultados positivos, evidenciados pelo interesse, participação ativa e envolvimento nas atividades propostas. As ações possibilitaram a reflexão prática sobre o cuidado com o ambiente, a reutilização de materiais e o respeito aos espaços coletivos, especialmente por meio da confecção de brinquedos com materiais recicláveis, em consonância com a ODS 11.

DISCUSSÃO

Os resultados do Projeto Viver Sustentável evidenciam impactos positivos nas dimensões física, social, emocional e educativa dos participantes, considerando todas as vertentes desenvolvidas.

Nas ações vinculadas ao ODS 3, incluindo aquelas voltadas aos idosos institucionalizados, observou-se melhora na disposição física, na mobilidade funcional, no equilíbrio e na socialização. Entre os idosos, as intervenções favoreceram a quebra da rotina institucional, fortalecimento de vínculos afetivos e o aumento do bem-estar emocional, aspectos fundamentais para a promoção do envelhecimento ativo. Estudos indicam que exercícios físicos regulares contribuem significativamente para a manutenção da funcionalidade, prevenção de quedas e promoção da saúde mental na terceira idade (OMS, 2020; Oliveira e Santos, 2023). No contexto escolar, as atividades lúdicas e funcionais despertam maior interesse dos



alunos pela prática de exercícios, corroborando evidências de que estratégias pedagógicas ativas favorecem a adesão às práticas corporais e à construção de hábitos saudáveis (Werneck et al., 2020).

A ações relacionadas ao ODS 2 demonstram que metodologias educativas lúdicas, como jogos, questionários e atividades artísticas, são eficazes na sanitização de crianças e adolescentes sobre alimentação saudável e agricultura sustentável. A literatura aponta que intervenções de Educação Alimentar e Nutricional no contexto escolar contribuem para o desenvolvimento sobre a origem dos alimentos (Silva et al., 2018; FAO, 2021).

Quanto às atividades vinculadas ao ODS 11, a confecção de brinquedos com materiais recicláveis e a vivências de jogos cooperativos reforçam a importância do cuidado com o espaço coletivo e da sustentabilidade urbana. Essas práticas dialogam com a proposta de construção de comunidades mais inclusivas, resilientes e ambientalmente responsáveis (ONU, 2015).

Apesar de desafios estruturais, como limitações físicas dos espaços e tempo reduzido para aprofundamento de algumas ações, o projeto alcançou seus objetivos, evidenciando o potencial da extensão universitária como instrumento de transformação social e formação acadêmica crítica. Foi relatado pelos estudantes que a participação profissional, especialmente no desenvolvimento de habilidades como planejamento, mediação pedagógica e atuação em diferentes contextos sociais. Da mesma forma, participantes da comunidade destacam que as atividades proporcionaram momentos de aprendizado, bem-estar e reflexão sobre hábitos de vida, além de favorecerem a socialização e o fortalecimento de vínculos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto de Extensão Viver Sustentável demonstrou que ações integradas, fundamentadas em referenciais teóricos consolidados e alinhados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis, podem gerar impactos significativos na promoção da saúde, do bem-estar, da educação alimentar e da consciência ambiental. A articulação entre práticas corporais, atividades educativas e intervenções comunitárias possibilitou experiências formativas relevantes tanto para os participantes quanto para os acadêmicos envolvidos.

Do ponto de vista formativo, a extensão contribuiu para o desenvolvimento de competências profissionais essenciais, como planejamento, mediação pedagógica,



comunicação e atuação social, reforçando o papel da Educação Física na promoção da saúde e da qualidade de vida em diferentes contextos (OMS, 2020)

Conclui-se que iniciativas extensionistas como esta fortalecem o vínculo entre universidade e sociedade e devem ser incentivadas, ampliadas e continuamente avaliadas, de modo a contribuir para a construção de comunidades mais saudáveis, conscientes e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

FAO – FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **The State of Food and Agriculture**. Rome: FAO, 2021.

FORPROEX – Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: FORPROEX, 2012.

OLIVEIRA, R.; SANTOS, E. A. **Contribuições da educação física para a redução de fatores de risco cardiovascular em idosos**. In: Congresso Nacional de Geriatria e Gerontologia, 2023.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável**. Nova York: ONU, 2015.

SILVA, A. R.; MARTINS, M. C.; OLIVEIRA, A. C. **Intervenções de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão sistemática**. Revista de Nutrição, v. 31, n. 1, p. 1–15, 2018.

WERNECK, A. O. et al. **Physical activity and quality of life in adolescents**. Journal of Pediatrics, v. 96, n. 1, p. 48–56, 2020.