

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ESPORTE COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES ASSISTIDOS PELO PROJETO INTER ITAPERUNA

Isabelle Soares Freitas (isabelle2018sf@gmail.com)

Lavinia De Almeida Braga (laviniabraga16@gmail.com)

Suzana Andrade Da Silva Lopes (suzana.lopes@afya.com.br)

O presente estudo aborda o esporte como instrumento de promoção da saúde em crianças e adolescentes atendidos pelo Projeto Inter Itaperuna, inserido no contexto da extensão universitária. O objetivo foi analisar os impactos da prática esportiva na saúde dos participantes, considerando aspectos físicos, mentais e sociais.

A metodologia consistiu na realização de anamnese, avaliação antropométrica e ações educativas, aplicadas a aproximadamente 60 participantes, com idades entre 7 e 14 anos, na AABB de Itaperuna. As atividades foram conduzidas de forma sistemática, visando não apenas o monitoramento das condições de saúde, mas também a promoção de hábitos saudáveis.

Os resultados evidenciaram que a prática esportiva contribuiu significativamente para o bem-estar geral dos participantes, promovendo melhorias na qualidade de vida, fortalecimento da autoestima e redução dos riscos associados ao

sedentarismo. Ademais, possibilitou a identificação de condições de vulnerabilidade, favorecendo a implementação de orientações individualizadas.

Conclui-se que o esporte se configura como uma estratégia eficaz na promoção da saúde e qualidade de vida, além de contribuir para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, ao integrar teoria e prática no contexto da extensão universitária.

Palavras-chave: esporte; promoção da saúde; crianças; adolescentes; extensão universitária.