II JORNADA NACIONAL DE EXTENSÃO DA UEMA
II FÓRUM ACADÊMICO INDÍGENA DA UEMA
TEMA: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E DESENVOLVIMENTO SOCIOPRODUTIVO
27 A 29 DE MAIO | UEMA SÃO LUÍS-MA
REALIZAÇÃO: Uema Proexae APOIO: ISPN PiPoLi VALE

II CORRIDA DE RUA DA UEMA: DESCOBRINDO TALENTOS (LAGOA RUN): PROMOÇÃO DA SAÚDE NO INTERIOR MARANHENSE

Kayky Oliveira Morais 1
Universidade Estadual do Maranhão
Italo Silva Barros 2
Universidade Estadual do Maranhão
Jayane Santana Santos 3
Universidade Estadual do Maranhão
Marcos Antonio do Nascimento 4
Universidade Estadual do Maranhão
Dângela Bezerra de Sena Borges 5
Universidade Estadual do Maranhão

Resumo: O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas. Este trabalho analisa o projeto de extensão "II Corrida de Rua da UEMA: Descobrindo Talentos", iniciado originalmente em 2024 em São João dos Patos - MA. O objetivo central foi promover a saúde e identificar talentos desportivos na comunidade local. A metodologia envolveu encontros semanais orientados entre março e junho de 2024 na Praça de Eventos, com exercícios educativos e suporte técnico. Como resultados, o projeto mobilizou mais de 100 participantes na corrida final, e revelou atletas locais, incluindo uma acadêmica de Educação Física. E evoluiu para um evento anual consolidado (IV Lagoa Run). A culminância em 2024 contou com o apoio da PROEXAE, CREF 21 e Prefeitura, com a participação do Reitor e Pró-Reitores da UEMA. Conclui-se que a iniciativa fortaleceu o vínculo universidade-sociedade, promovendo saúde e cidadania.

Palavras-chave: Corrida de Rua, Extensão Universitária, Saúde Pública.

II UEMA STREET RACE: DISCOVERING TALENTS (LAGOA RUN): PROMOTING HEALTH IN THE INTERIOR OF MARANHÃO

Abstract: Sedentary lifestyle is one of the main risk factors for chronic diseases. This work analyzes the extension project "II UEMA Street Race: Discovering Talents," originally initiated in 2024 in São João dos Patos - MA. The central objective was to promote health and identify sporting talents in the local community. The methodology involved weekly guided meetings between March and June 2024 at the Events Square, with educational exercises and technical support. As a result, the project mobilized more than 100 participants in the final race and revealed local athletes, including a Physical Education student. It evolved into a consolidated annual event (IV Lagoa Run). The culmination in 2024 had the support of PROEXAE, CREF 21, and the City Hall, with the participation of the Rector and Pro-Rectors of UEMA. It is concluded that the initiative strengthened the university-society bond, promoting health and citizenship.

Keywords: Road Race, University Extension, Public Health.

1. Introdução

A inatividade física é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, afetando negativamente a saúde e a qualidade de vida (Santos *et al*.,

<okayky2017@gmail.com 1>, < italobarrosuema@gmail.com 2>, < jayanesantanasjp@gmail.com 3 >, <marcosdonascimento@professor.uema.br 4>, < dangelasena@hotmail.com 5>

2022; Cônsoli; Motta, 2023). Neste cenário, a corrida de rua destaca-se como uma modalidade acessível e de elevada eficácia preventiva (Antônio *et al*., 2024; Gomes; Alves, 2022). Contudo, diversos indivíduos enfrentam barreiras para iniciar a prática de forma segura, evidenciando uma carência de apoio técnico nos espaços públicos.

A partir desta problematização no município de São João dos Patos - MA, idealizou-se o projeto de extensão universitária "II Corrida de Rua da UEMA: Descobrindo Talentos". O objetivo desta intervenção foi disseminar a prática orientada da corrida de rua, promovendo o esporte como ferramenta de bem-estar e estreitando os vínculos socioculturais entre a universidade e a sociedade. Metodologicamente, o projeto estruturou-se mediante encontros semanais na Praça de Eventos Júlio César Macedo Costa, com atividades pré-desportivas e corridas progressivas.

O presente resumo expandido está estruturado em cinco seções: a primeira contextualiza o tema e aponta os objetivos da intervenção; a segunda detalha os materiais e métodos utilizados; a terceira apresenta os resultados alcançados; a quarta expõe a discussão confrontando os achados práticos com a literatura; e, por fim, a quinta seção consolida as conclusões acerca do impacto social do projeto para a comunidade.

2. Metodologia

O projeto de extensão teve caráter prático e interventivo, sendo devidamente aprovado no Edital de Fluxo Contínuo n.º 01/2023 - PROEXAE/UEMA, e desenvolvido com o objetivo de promover ações voltadas à saúde, qualidade de vida e prática de atividade física. A iniciativa surgiu a partir da identificação da falta de apoio e orientação adequada às pessoas que já realizavam caminhadas e corridas em espaços públicos da cidade de São João dos Patos - MA.

A equipe responsável foi composta por alunos do Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), Campus São João dos Patos, sob a orientação da Prof.ª Esp. Dângela Bezerra de Sena Borges.

Os encontros ocorreram semanalmente, as atividades presenciais foram realizadas entre os meses de março e junho de 2024, ocorrendo às terças-feiras, às 19h00, na Praça de Eventos da cidade. Inicialmente, a divulgação foi feita entre os alunos de Educação

<okayky2017@gmail.com 1>, < italobarrosuema@gmail.com 2>, < jayanesantanasjp@gmail.com 3 >, <marcosdonascimento@professor.uema.br 4>, < dangelasena@hotmail.com 5>

Física, expandindo-se depois para os demais cursos e servidores do campus. Posteriormente, o convite chegou a toda a comunidade por meio do perfil do projeto no Instagram e de grupos de WhatsApp. O projeto foi aberto a todos os interessados em iniciar a prática do esporte, mantendo sempre o bem-estar como foco principal.

A rotina dos encontros seguia uma sequência organizada, com fornecimento de água e acompanhamento técnico contínuo. Primeiro, realizava-se o controle mediante uma lista de presença, fundamental para o acompanhamento dos alunos. Em seguida, aconteciam os alongamentos, aquecimentos e atividades educativas pré-desportivas, que variavam a cada encontro. Como havia muitos iniciantes, as primeiras semanas priorizaram a aprendizagem das técnicas de corrida com percursos leves e curtos (de 1 a 3 km), com a meta progressiva de todos conseguirem completar 5 km (Figura 1).

Para a corrida em si, os participantes eram divididos em pequenos grupos igualitários (pelotões). Cada pelotão era liderado por um "cabeça de chave", que era um aluno/corredor encarregado de acompanhar, auxiliar e motivar as pessoas a completarem o percurso do dia juntas. O público-alvo inicial abrangia adolescentes e adultos, mas, do meio para o final do projeto, a ação foi alargada às crianças por meio da modalidade "Kids".

Ao final do ciclo do projeto, realizou-se como culminância a corrida LAGOA RUN (II Corrida de Rua da UEMA). O impacto positivo desta ação foi tão grande na comunidade que a corrida deixou de ser apenas a etapa final de um projeto de extensão. O *campus* adotou oficialmente a iniciativa e passou a organizar a corrida anualmente. Hoje, o evento já se encontra na sua IV edição (Lagoa Run), consolidando-se como uma importante ação contínua de promoção da saúde no município.

Figura 1 – Treino



Fonte: Autor próprio (2026)

<okayky2017@gmail.com 1>, < italobarrosuema@gmail.com 2>, < jayanesantanasjp@gmail.com 3 >, <marcosdonascimento@professor.uema.br 4>, < dangelasena@hotmail.com 5>

3. Resultados

A execução das atividades práticas resultou numa evolução nítida no condicionamento físico dos participantes. Observou-se que pessoas que antes eram sedentárias conseguiram desenvolver resistência para completar o percurso final de 5 km. Além da melhoria na saúde geral, o projeto cumpriu o seu papel de difundir a prática da corrida de rua na comunidade patoense por meio da promoção de eventos esportivos relacionados à corrida de rua. Um exemplo de destaque foi a revelação de grandes atletas locais, incluindo uma acadêmica do próprio curso de Educação Física, que demonstrou um alto desempenho nas competições.

O ponto alto do projeto ocorreu com a realização da corrida final, que serviu como evento de culminância e socialização entre a universidade e a comunidade. O evento final, realizado em 12 de junho de 2024, superou as expectativas de adesão, contando com a participação direta de mais de 100 pessoas na corrida final. Este momento teve um forte apoio institucional, sendo apoiado pela Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Estudantis (PROEXAE), pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF 21) e pela Prefeitura Municipal de São João dos Patos. O evento contou com uma presença de grande relevância, incluindo a participação direta do Magnífico Reitor da Universidade Estadual do Maranhão, Walter Canalis, da Pró-Reitora de Extensão e de diversos Pró-Reitores, além de autoridades locais e membros da sociedade civil.

4. Discussão

Os resultados observados no projeto confirmam que a prática da corrida orientada promove uma transformação real na qualidade de vida e na saúde preventiva (Antônio *et al*., 2024). A transição de participantes que antes eram sedentários para indivíduos capazes de concluir percursos de 5 km atesta a eficácia do treinamento supervisionado (Cônsoli; Motta, 2023). Esse progresso valida a premissa de que a corrida de rua atua como uma aliada fundamental na redução de fatores de risco para doenças crônicas (Santos *et al.*, 2022). A adoção oficial do evento pelo campus, chegando à IV edição, prova a sustentabilidade da iniciativa iniciada em 2024.

<okayky2017@gmail.com 1>, < italobarrosuema@gmail.com 2>, < jayanesantanasjp@gmail.com 3 >, <marcosdonascimento@professor.uema.br 4>, < dangelasena@hotmail.com 5>

5. Conclusão

O projeto alcançou resultados expressivos, mobilizando mais de 100 participantes na corrida final (12 de junho de 2024) e revelando talentos desportivos locais. A principal contribuição foi a transformação da ação numa política permanente do *campus* (IV Lagoa Run). Como limitação, destacam-se os desafios logísticos na organização do evento de culminância; por superar as expectativas de público, exigiu-se redobrado esforço da equipe para garantir a segurança no percurso em via pública.

Por fim, sugere-se para ações futuras a manutenção do cronograma anual, a ampliação das atividades infantis e a implementação de avaliações físicas sistemáticas para acompanhar a evolução dos corredores.

Referências

ANTÔNIO, Í. S. *et al.* Caminhada e corrida de rua em tempos de pandemia como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças: uma revisão de literatura. ***Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences***, v. 6, n. 2, p. 1175-1193, 2024.

CÔNSOLI, G. C. M.; MOTTA, B. F. B**.** Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre psicologia do esporte, saúde mental e corrida. ***Cadernos de Psicologia***, Juiz de Fora, v. 5, n. 9, p. 421-437, 2023.

GOMES, B. C.; ALVES, S. F. S**.** Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo. ***Research, Society and Development***, v. 11, n. 15, e25111536776, 2022.

SANTOS, I. F. *et al.* Efeito da corrida de rua na qualidade de vida: um estudo descritivo e exploratório. ***Educación Física y Ciencia*****,** v. 24, n. 3, e229, 2022.

<okayky2017@gmail.com 1>, < italobarrosuema@gmail.com 2>, < jayanesantanasjp@gmail.com 3 >, <marcosdonascimento@professor.uema.br 4>, < dangelasena@hotmail.com 5>