



PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DA ATIVIDADE FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA

Paulo Henrique Silva de Alencar ¹, Ana Luisa Rodrigues Gonçalves ², Daniel Sousa de Oliveira ³, Jaqueline Rodrigues Soares Guimarães⁴, Eduardo da Silva Guimarães ⁵

Resumo: A atividade física regular é reconhecida como fator protetor contra agravos crônicos, contribuindo para a melhoria de marcadores cardiometabólicos e funcionais e para a redução do sedentarismo. Nesse contexto, intervenções breves no âmbito da Atenção Primária à Saúde podem favorecer mudanças comportamentais em grupos vulneráveis, alinhando-se ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar). Este relato de experiência descreve uma ação de educação em saúde voltada à promoção da atividade física em comunidade vulnerável do território do Geopark Araripe. O estudo foi realizado na Unidade Básica de Saúde da Família Betolândia MCMV, em Juazeiro do Norte-CE, envolvendo 22 participantes com idades entre 18 e 65 anos, de ambos os sexos, com predominância feminina. A ação, conduzida por três bolsistas do Programa URCA na Comunidade, teve duração aproximada de 90 minutos e foi organizada em quatro momentos: exposição dialogada sobre benefícios e recomendações de atividade física; oficina prática multicomponente (mobilidade, força com peso corporal, equilíbrio e caminhada guiada); prescrição breve orientada pelo princípio FITT (frequência, intensidade, tempo e tipo), adaptada ao contexto local; e suporte comportamental com metas SMART e estratégias para superação de barreiras. Observou-se elevada adesão, participação ativa e aumento do conhecimento sobre prática segura de exercícios, além da formação espontânea de pares de caminhada e do mapeamento de rotas seguras no entorno da unidade. A experiência demonstrou que estratégias de baixo custo, centradas no território e articuladas entre educação, prática guiada e prescrição breve, fortalecem a adesão a um estilo de vida ativo e saudável. Recomenda-se oficinas periódicas discutindo a temática e estimulando a prática regular de atividade física em comunidades vulneráveis, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

¹ Paulo Henrique Silva de Alencar/ Universidade Regional do Cariri (URCA), Licenciatura em Educação Física, E-mail: paulo.alencar@urca.br

² Ana Luisa Rodrigues Gonçalves / Universidade Regional do Cariri (URCA), Ciências Biológicas, E-mail: analuisa.rodrigues@urca.br

³ Daniel Sousa de Oliveira / Universidade Regional do Cariri (URCA), Licenciatura em Educação Física, E-mail: sousa.daniel@urca.br

⁴ Jaqueline Rodrigues Soares Guimarães. vice-Coordenador do Programa Urca na Comunidade, Universidade Regional do Cariri - URCA, Medicina, E-mail: jaqueliney.guimaraes@urca.br

⁵ Eduardo da Silva Guimarães. Coordenador do Programa Urca na Comunidade, Universidade Regional do Cariri - URCA, Educação Física, E-mail: eduardo.guimaraes@urca.br



X SEMANA DE EXTENSÃO DA URCA

10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



URCA
Universidade Regional do Cariri

Palavras-chave: Promoção da saúde. Atividade física. Extensão universitária. Comunidade. Atenção primária a saúde.

X SEMANA UNIVERSITÁRIA | Universidade e Sociedade na Agenda 2030

Agradecimentos: À Universidade Regional do Cariri (URCA) e ao Programa URCA na Comunidade pelo apoio e incentivo às ações de extensão universitária.

