

## MOVIMENTA VIDA: COMBATE AO SEDENTARISMO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Ananda Isabel de Melo Nogueira<sup>1</sup>, Camila Beatriz dos Santos Silva\*<sup>1</sup>, Elen Francisca Pereira da Silva<sup>1</sup>, Francisco Marquinaldo Braga de Almeida<sup>1</sup>, Larissa Rafaela Carvalho<sup>1</sup>, Rilari Silva da Cunha<sup>1</sup>, Liliane Silva de Castro Pizzato<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil

\*Autor correspondente: caca-be12@outlook.com

Considerando os elevados índices de sedentarismo observados na população brasileira e os consequentes agravos à saúde, desenvolveu-se o projeto de extensão intitulado “Movimenta Vida: Combate ao Sedentarismo e Promoção da Saúde”, com o intuito de contribuir para a formação de uma cultura de saúde preventiva por meio da educação e da prática orientada de atividades físicas, bem como da conscientização acerca da importância da alimentação equilibrada e do monitoramento de indicadores básicos de saúde. O sedentarismo é um fator de risco amplamente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e dislipidemias. Aliado a isso, o uso indiscriminado de suplementos nutricionais e medicamentos, muitas vezes sem orientação profissional, tem se mostrado recorrente, especialmente entre praticantes de atividade física recreativa. Diante desse cenário, reconheceu-se a necessidade de intervenções interdisciplinares em saúde que promovam a prática segura de exercícios físicos, hábitos alimentares saudáveis e o uso racional de substâncias com alegações terapêuticas. O projeto atendeu a essa demanda de forma integrada, proporcionando também aos discentes uma experiência formativa enriquecedora, com aplicação dos conhecimentos acadêmicos em um contexto comunitário real. O presente projeto teve como objetivo geral promover a educação em saúde e incentivar a adoção de hábitos saudáveis por meio de uma abordagem interdisciplinar, envolvendo os cursos de Farmácia, Nutrição e Educação Física. Entre os objetivos específicos destacaram-se: a oferta de orientações nutricionais, a realização de aferições de parâmetros de saúde (como pressão arterial, peso e altura), a promoção da prática

de atividades físicas com orientação profissional, e a sensibilização para o uso consciente de medicamentos e suplementos. A intervenção foi realizada na Praça Skate Park, espaço público de ampla circulação nos finais de semana, o que facilitou o acesso a diversos perfis da comunidade. O público-alvo abrangeu crianças, adolescentes, adultos e idosos, configurando uma ação inclusiva e intergeracional. A equipe organizadora promoveu atividades diversificadas e interativas: aferição de pressão arterial, medição de peso e altura com cálculo de IMC, orientações sobre alimentação equilibrada e suplementação, além de ações práticas como ginástica funcional e gincanas educativas voltadas à montagem de pratos saudáveis. Também foram oferecidos água, isotônicos e doce de leite como opção de pré-treino, considerando-se a importância da hidratação e da nutrição antes da prática de atividades físicas. A intervenção superou as expectativas iniciais, tanto em número de participantes quanto em impacto observado. Houve ampla adesão da comunidade, com significativa participação de famílias inteiras. Os dados observacionais e os relatos colhidos in loco indicaram aumento do interesse da população por hábitos mais saudáveis, bem como valorização do cuidado com o próprio corpo. O contato com estudantes e professores gerou um ambiente de troca de saberes e acolhimento, contribuindo para a consolidação do vínculo entre academia e sociedade. O projeto também proporcionou aos discentes envolvidos o desenvolvimento de competências práticas, como comunicação efetiva, trabalho em equipe e aplicação técnica do conhecimento científico. A experiência vivenciada com o projeto “Movimenta Vida” evidenciou a relevância das ações de extensão universitária na promoção da saúde pública. A articulação entre diferentes áreas do conhecimento permitiu uma abordagem integral e humanizada das necessidades da comunidade. A exitosa realização das atividades, aliada à participação ativa dos moradores locais, confirma o potencial transformador da universidade quando inserida em contextos sociais diversos. Conclui-se, portanto, que iniciativas como esta devem ser incentivadas e replicadas, dada sua eficácia na promoção da saúde e no fortalecimento do papel social da educação superior. A equipe do projeto agradece à Faculdade São Lucas, pela disponibilização de materiais que viabilizaram a execução das atividades de forma segura e organizada. Agradece-se também pelo apoio institucional, bem como à coordenação da disciplina de Projeto de Extensão VI. Por fim,

manifesta-se gratidão à comunidade local pela receptividade, participação entusiasmada e colaboração durante toda a intervenção.

**Palavras-Chaves:** Sedentarismo. Saúde Pública. Educação em saúde. Qualidade de vida. Alimentação Saudável.