



Promoção da Saúde por Meio de Ações de Extensão: A Experiência dos Acadêmicos da Liga Acadêmica de Medicina Preventiva na 32ª Corrida do Bom Jesus do Caldas

(Health Promotion Through Outreach: The Experience of Students from the Preventive Medicine Academic League at the 32nd Bom Jesus do Caldas Race)

Davi Aquino Dantas¹, Aila Gomes Lima¹, Amanda Alves Pinheiro¹, Antonio Thiago Beserra¹, Sabrina Franco Silva¹, Joyce da Silva Costa¹, Livia Maria Ferreira Alencar¹, Davi Mendes Félix¹, Julio Cesar Silva¹, Ennio Gerônimo Santos Pereira¹, Iarny Silvestre de Alencar¹, Jade Oliveira Brito Peixoto²

^{1.} Departamento de Medicina, Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato, Ceará, Brasil.

^{2.} Departamento de Farmácia, Centro Universitário Paraíso (UniFAP), Juazeiro do Norte, Ceará.

Article Info

Received: 19 August 2025

Revised: 28 August 2025

Accepted: 28 August 2025

Published: 28 August 2025

Keywords:

Health Promotion, Physical Activity, Non-Communicable Chronic Diseases, University Extension, Healthy Habits.

Palavras-Chave:

Promoção da saúde, Atividade Física, Doenças Crônicas Não Transmissíveis, Extensão Universitária, Hábitos Saudáveis.

Corresponding author:

Antonio Thiago Beserra

Departamento de Medicina, Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato, Ceará, Brasil.

antoniothiago.beserra@urca.br

CC BY Licence

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

ABSTRACT

This study aims to report the experience of the students from the Academic League of Preventive Medicine (LAMEP) in the 32nd Bom Jesus do Caldas Race, held on August 3, 2025. The event aimed to promote healthy habits and raise awareness among participants about the importance of physical activity, hydration, and balanced nutrition in the prevention of non-communicable chronic diseases. LAMEP students distributed educational pamphlets, offered water and fruits, and encouraged participants to reflect on healthy habits. The methodology used was descriptive and qualitative, with results analyzed through direct observation and content analysis. The results showed that the initiative contributed to health promotion and the strengthening of the university-community bond, highlighting the importance of university extension in academic education and interaction with the community.

RESUMO

O presente trabalho visa relatar a experiência dos acadêmicos da Liga Acadêmica de Medicina Preventiva (LAMEP) na 32ª Corrida do Bom Jesus do Caldas, realizada em 03 de agosto de 2025. A ação teve como objetivo promover hábitos saudáveis e conscientizar os participantes sobre a importância da atividade física, hidratação e alimentação balanceada para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Os acadêmicos da LAMEP realizaram a distribuição de panfletos educativos, ofereceram água e frutas, e incentivaram os participantes a refletirem sobre os hábitos saudáveis. A metodologia adotada foi descritiva e qualitativa, com análise dos resultados por meio da observação direta e análise de conteúdo. Os resultados demonstraram que a ação contribuiu para a promoção da saúde e para o fortalecimento do vínculo universidade-comunidade, destacando a importância da extensão universitária na formação acadêmica e na interação com a comunidade.

INTRODUCTION / INTRODUÇÃO

A promoção da saúde representa um conjunto articulado de estratégias voltadas ao bem-estar individual e coletivo, pautadas na cooperação intra e intersetorial, na participação social e no fortalecimento do controle social para produzir saúde. Nesse cenário, a aprovação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), em 2006, constitui-se como um dos pilares do Sistema Único de Saúde (SUS) e consolida a

atividade física como um dos eixos prioritários da agenda nacional (1).

Entre os principais desafios contemporâneos da saúde pública brasileira destacam-se as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade, que apresentam elevada carga de morbimortalidade e oneram significativamente o sistema de saúde. A adoção de hábitos de vida saudáveis, com ênfase na

prática regular de atividade física, figura como medida essencial para a prevenção e o controle dessas condições (2).

Dados recentes do Vigitel 2023 revelam que 61,4% dos brasileiros apresentam excesso de peso e 24,3% convivem com obesidade. Apesar de a prática regular de atividade física ser amplamente recomendada, apenas 40,6% da população atinge o mínimo de 150 minutos semanais de atividades moderadas, conforme orienta a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o próprio Guia de Atividade Física para a População Brasileira (3, 4).

De acordo com esse guia, a atividade física deve ser estimulada em todas as fases da vida e em diferentes contextos do cotidiano, desde o deslocamento ativo até as tarefas domésticas, passando pelo lazer e pelo trabalho. Dentro desse espectro, os exercícios físicos, um tipo específico de atividade física, configuram-se como práticas planejadas, estruturadas e repetitivas, com objetivos específicos de melhora da aptidão física e manutenção do peso adequado, geralmente orientadas por profissionais de educação física (2).

Apesar da ampla divulgação de seus benefícios, observa-se baixa adesão populacional às práticas de atividade física, o que reforça a necessidade de estratégias inovadoras e comunitárias de incentivo (5). Nesse sentido, as corridas de rua emergem como ferramenta acessível, inclusiva e de baixo custo, com potencial para mobilizar pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico, desde iniciantes até atletas experientes (6). Para além dos efeitos físicos, esses eventos fortalecem a integração social, promovem consciência coletiva, lazer e estreitam laços entre comunidade e profissionais de saúde, em consonância com a diretriz da PNPS de articular ações intra e intersetoriais.

Nesse cenário, a participação de acadêmicos de medicina em projetos de extensão, especialmente por meio de ligas acadêmicas, integra a formação técnica ao compromisso social. Ao atuar em ações de promoção da saúde, como corridas de rua, os estudantes desenvolvem competências em educação em saúde, comunicação comunitária e trabalho interprofissional. Assim, a extensão consolida-se como espaço estratégico de aproximação entre universidade e sociedade e como campo formativo essencial para práticas de saúde comunitária voltadas às necessidades reais da população (7).

Diante desse cenário, tem-se como objetivo deste Relato de Experiência descrever a experiência de acadêmicos de uma liga acadêmica de medicina na participação de uma corrida de rua voltada à promoção da saúde e ao incentivo a hábitos de vida saudáveis. A ação realizada na 32ª Corrida do Bom Jesus do Caldas pela Liga Acadêmica de Medicina Preventiva (LAMEP) teve como objetivo principal: “Promover uma ação de saúde capaz de estimular nos participantes da corrida uma reflexão acerca da importância dos hábitos saudáveis para manter uma vida com saúde”. Tal proposta foi objetificada por meio da distribuição de panfletos, após a linha de chegada, os quais continham tanto orientações de como manter estilo de vida saudável, abordando assuntos como: alimentação, qualidade do sono, prática de exercícios físicos, saúde emocional e vacinação, quanto um “checklist” de quais hábitos saudáveis já estavam na rotina regular dos participantes da corrida.

Esse objetivo foi estabelecido como o “principal” considerando a relevância de fazer uso das práticas de exercícios físicos em locais públicos como uma forma de divulgar fontes de conhecimento para a população de maneira gratuita e acessível, visto que obter informações acerca de assuntos relacionados à saúde, muitas vezes, fica reservado a pessoas com melhores condições financeiras (8). Outros objetivos visados com a realização da ação foram ofertar aos participantes da corrida água e maçãs após a linha de chegada, a fim de proporcionar uma reposição hídrica e energética de maneira gratuita e de fácil acesso. Bem como estimular nos ligantes a participação voluntária e ativa em eventos interdisciplinares com profissionais da saúde, ligas acadêmicas de outros cursos da área da saúde e a própria comunidade local, através de um contato próximo e físico.

METHODS / MÉTODOS

Este trabalho se caracteriza como uma investigação de caráter descritivo e abordagem qualitativa, apresentada no formato de Relato de Experiência. O propósito central da pesquisa descritiva é examinar minuciosamente determinados fenômenos, buscando elucidar suas características sem, contudo, pretender estabelecer uma relação de causa e efeito entre as variáveis (9). No campo da educação em saúde, esta abordagem metodológica é particularmente útil para registrar as experiências de uma equipe, como a da Liga Acadêmica de Medicina Preventiva, durante a execução de uma atividade de suporte e conscientização para a promoção de práticas saudáveis e a conscientização sobre hábitos saudáveis.

A abordagem qualitativa foi selecionada para aprofundar a compreensão das dimensões subjetivas da experiência educativa, com foco na análise dos significados e das percepções dos participantes. Em contraste com os estudos quantitativos, que se baseiam em dados numéricos, a pesquisa qualitativa permite explorar os fenômenos em seu ambiente natural, possibilitando uma análise mais rica das dinâmicas sociais e culturais (10). A escolha por essa abordagem se justifica pelo interesse em compreender o cenário social, cultural e pedagógico vivenciado tanto pelos estudantes da Liga quanto pelos participantes da ação cultural, bem como os sentidos que eles atribuíram a essa experiência.

A estrutura do trabalho segue o modelo de um relato de experiência, um formato técnico-científico que consiste na descrição e reflexão sobre a realização de uma prática ou atividade, com o intuito de compartilhar métodos, resultados e lições aprendidas com a comunidade acadêmica e profissional (9, 10). Este relato, especificamente, documenta o auxílio na execução de uma corrida com o apoio da Liga de Medicina Preventiva. A ação teve como finalidade sensibilizar a comunidade acadêmica e a população em geral sobre a importância de temas como a hidratação correta, o manejo de doenças crônicas e a inclusão de exercícios físicos na rotina, com vistas à promoção da saúde e à prevenção de enfermidades.

A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma intervenção educativa em uma corrida cultural, localizada na região do Cariri Cearense. A iniciativa compreendeu o desenvolvimento e a aplicação de atividades de cunho cultural e suporte alimentar

com a oferta de frutas e água para hidratação, que promoveram a divulgação de informações sobre a relevância da hidratação adequada, do controle de condições crônicas, como hipertensão e diabetes, e da prática regular de atividade física. O objetivo da ação foi conscientizar os envolvidos sobre como a adoção desses hábitos pode contribuir para a prevenção de doenças e para a melhoria da qualidade de vida.

Para a coleta de dados, foram utilizadas a observação direta da interação entre acadêmicos e pacientes durante as atividades. A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo, que permitiu identificar, categorizar e interpretar os padrões, temas e significados que emergiram das falas e narrativas dos envolvidos.

Dessa forma, este estudo busca oferecer um panorama reflexivo e pormenorizado da vivência dos integrantes da Liga Acadêmica de Medicina Preventiva, ao mesmo tempo em que ressalta o efeito dessa ação cultural na conscientização dos participantes a respeito da medicina preventiva, um pilar da saúde pública.

RESULTS & DISCUSSION / RESULTADOS E DISCUSSÃO

A promoção da saúde é entendida como o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde (11). Nesse sentido, a Liga Acadêmica de Medicina Preventiva - LAMEP - recebeu o convite para participar, como ponto de apoio, da 32ª Corrida do Bom Jesus do Caldas, realizada no dia 03 de agosto de 2025. Esse momento, promovido pela Igreja Católica do Bom Jesus do Caldas, tem como objetivo incentivar hábitos saudáveis para a população, especialmente entre os habitantes do Distrito do Caldas. Diante dessa oportunidade, os ligantes organizaram uma ação de extensão destinada à disseminação de informações em saúde, que ocorreu após a realização da corrida.

Nesse sentido, percebe-se que os eventos esportivos são ambientes que desempenham um papel crucial no incentivo à prática regular de atividades físicas, sendo uma das melhores estratégias para promover a adesão da população a hábitos saudáveis (12). Assim, durante o evento, os ligantes contribuíram disponibilizando água e maçãs após a linha de chegada, com o intuito de facilitar a reposição hídrica e energética dos participantes da corrida. Além disso, foram entregues panfletos contendo orientações sobre a promoção da saúde, incluindo passos para uma vida saudável, como dicas para uma alimentação saudável, hidratação, manter uma rotina de sono, não consumir álcool em excesso e não fumar. Outrossim, havia no panfleto um checklist de hábitos saudáveis para os corredores assinalarem aqueles que já são praticados, bem como incluir outros no cotidiano. Outro aspecto que convém ressaltar é a presença de dicas para manter uma boa saúde mental, a exemplo fazer terapia, possuir momentos de lazer e de conexão espiritual, pois práticas como essas contribuem positivamente para uma vida saudável.

Essas orientações, apesar de simples, são extremamente relevantes no contexto de democratização do acesso à informação, uma vez que as ações de promoção da saúde visam

reduzir as diferenças no estado de saúde da população e assegurar recursos igualitários para capacitar todas as pessoas a realizar seu potencial de saúde. Isso inclui, dentre outros fatores, ambientes favoráveis e acesso à informação, além de oportunidades que permitam fazer escolhas por uma vida mais sadia (11).

Nesse sentido, os ligantes buscaram contribuir para a causa auxiliando a comissão organizadora da corrida a promover um ambiente saudável, com a doação de frutas e água mineral, além de facilitar o acesso à informação por meio dos folders, com informações básicas sobre a saúde que, apesar de simples, dialogam com temas prioritários da Política Nacional de Promoção da Saúde, como a importância de se manter alimentação adequada e saudável e o enfrentamento do uso abusivo de álcool e drogas (13). Desse modo, essa ação exemplifica como intervenções de baixo custo e de curta duração podem gerar impacto positivo na percepção e nos comportamentos da população, especialmente quando direcionadas a contextos já favoráveis à saúde, como eventos esportivos (12).

Ademais, vale evidenciar que a saúde é o maior recurso de desenvolvimento social, econômico e pessoal, sendo diretamente influenciada por fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, dentre outros. Por isso, entende-se que a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde (11). Seguindo essa linha de raciocínio, a extensão universitária pode ser um instrumento de inter-relação entre a universidade e a sociedade, democratizando o conhecimento e reproduzindo esse conhecimento por meio da troca de saberes com a comunidade (14).

Assim, as ações de extensão universitária contribuem para o processo de promoção da saúde na medida em que oportunizam experiências aos discentes, direcionando-os a realizar práticas responsáveis e seguras, favorecendo a comunicação entre a universidade e o ambiente externo (14), o desenvolvimento de competências e o mais importante: a construção conjunta do conhecimento.

Diante dessa perspectiva, a Liga Acadêmica de Medicina Preventiva (LAMEP) propôs sua participação na 32ª Corrida do Bom Jesus do Caldas, entendendo que mesmo uma ação aparentemente simples — como a distribuição de água, frutas e folders educativos — contribui para a promoção da saúde, fortalece o vínculo universidade-comunidade e proporciona aos estudantes a oportunidade de exercerem de forma prática conceitos de prevenção e educação em saúde, ampliando a compreensão de que a saúde da população depende da interação entre múltiplos setores e agentes sociais.

Dessa forma, fica evidente que a ação durante a corrida foi surpreendentemente positiva, visto que foi possível atingir os objetivos almejados. Tal alcance foi percebido na forma atenta com que os participantes da corrida escutaram as recomendações feitas pelos ligantes, bem como na preocupação de preservar os panfletos recebidos. Esses detalhes demonstram que os corredores possuíam interesse em temas como hidratação, alimentação saudável e prevenção de doenças crônicas.

Além disso, percebeu-se que muitos corredores já tinham conhecimento sobre a importância da hidratação durante a prática de atividades físicas e os benefícios de uma alimentação saudável. Isso tornou-se evidente ao observar que, logo após a corrida, muitos buscavam água e frutas por iniciativa própria. Esse comportamento mostra que hábitos saudáveis estão presentes e são incorporados por vários indivíduos. Nesse contexto, ações de extensão sobre a promoção da saúde, como a realizada pela Liga Acadêmica de Medicina Preventiva, reforçam esses hábitos e incentivam a manutenção de práticas de saúde na rotina, contribuindo para a efetivação da proposta dos acadêmicos junto à comunidade (15).

Somado a isso, os estudantes, principalmente da área da saúde, valorizam as ações e atuações interdisciplinares, principalmente aquelas que contam com a aproximação entre o universo acadêmico e a comunidade local para a atenção integral à saúde do cidadão (16). Dessa forma, para os ligantes, a experiência de participar da ação de promoção da saúde na 32ª Corrida do Bom Jesus do Caldas proporcionou a vivência prática de conceitos que muitas vezes são trabalhados apenas de maneira teórica, permitindo compreender como pequenas intervenções, como a distribuição de água, frutas e material educativo, podem reforçar hábitos saudáveis e fortalecer o vínculo universidade-comunidade. Assim, a ação não apenas contribuiu para a promoção da saúde dos participantes, mas também ampliou a formação acadêmica dos estudantes, estimulando a reflexão sobre prevenção, educação em saúde e engajamento com os demais setores da sociedade.

Embora a atividade de extensão seja percebida como uma estratégia positiva em inúmeros aspectos, existem desafios para sua implementação (15). Como limitações no presente trabalho, entende-se que a interação verbal com os participantes foi reduzida e o tempo de contato durante o evento foi curto, fatores que dificultaram o aprofundamento das orientações sobre hábitos saudáveis. Por fim, para ações futuras, recomenda-se a aplicação de questionários rápidos que permitam avaliar, de forma mais objetiva, o impacto da intervenção e identificar dúvidas da população objetivando o planejamento de estratégias que tornem a ação ainda mais eficaz.

REFERENCES / REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2018.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2023.
4. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020. Geneva: WHO; 2013.
5. Oliveira AB, Katzmarzyk PT, Dantas WS, Benseñor IJM, Goulart AC, Ekelund U. Profile of leisure-time physical activity and sedentary behavior in adults in Brazil: a nationwide survey, 2019.

Epidemiol Serv Saude. 2023;32(2):e2023168. Published 2023 Aug 11. doi:10.1590/S2237-96222023000200016

6. Thuany M, et al. Crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil. *Atividade Física, Esporte e Saúde: Temas Emergentes*. 2021;1.
7. França FC, Sanches LC, Cunha TR, et al. Percepção dos acadêmicos de saúde sobre atividades de extensão. *Espaço para a Saúde*. 2021;22.
8. Santos EMM, Andrade ACS, Portela DS, Bezerra VM. Conhecimento e participação em programas públicos de atividade física em adultos da região Nordeste do Brasil [Awareness and participation in public physical activity programs among adults in the Northeast region of Brazil]. *Cien Saude Colet*. 2025;30(5):e09822023. doi:10.1590/1413-81232025305.09822023
9. Gil AC. *Metodologia do Trabalho Científico*. 6ª ed. São Paulo: Atlas; 2017.
10. Lakatos EM, Marconi MA. *Metodologia do Trabalho Científico*. 9ª ed. São Paulo: Atlas; 2017.
11. Organização Mundial da Saúde. Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde. 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, Ottawa, Canadá, 21 nov. 1986.
12. Caldas RD, Carvalho AB de, Rocha RN, Boleti TL, Marques CL, Souza RF, et al. O papel da gestão esportiva no incentivo às atividades físicas regulares. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*. 2025;27(3):1923. DOI: 10.9790/487X-2703071923.
13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2018.
14. Sampaio JF, Bittencourt CCLD, Porto VF, Cavalcante JC, Medeiros ML. A Extensão Universitária e a Promoção da Saúde no Brasil: Revisão Sistemática. *Rev Portal: Saúde e Sociedade*. 2019;3(3):921–930. DOI: 10.28998/rpss.v3i3.5282.
15. Santana RR, Santana CCA, Neto SBC, Oliveira EC. Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. *Educ & Real*. 2021;46(2):e98702. DOI: 10.1590/2175-623698702.
16. Santos MV, Andrade AC, Portela DS, Bezerra VM. Extensão universitária como campo de mudanças na formação em saúde. *Rev Ciênc Extensão*. 2017;13(2):8–19. Available from: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1494/1370.