ATIVIDADE DE EXTENSÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE PROGRAMAS COMUNITÁRIOS DE ATIVIDADE FÍSICA

Autores: VASCONCELOS, Patrick e BAVARESCO, Willian

Resumo

Este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica sobre ações de extensão universitária voltadas à promoção da saúde por meio da atividade física em contextos comunitários, com foco em intervenções acessíveis, engajamento populacional e impacto em indicadores de saúde. O objetivo foi organizar e sintetizar evidências científicas recentes que orientem o planejamento de programas extensionistas capazes de melhorar a qualidade de vida, ampliar a mobilidade funcional e reduzir riscos associados às doenças crônicas não transmissíveis. A busca foi realizada na base SciELO (filtro 2025) utilizando estratégia combinada de descritores relacionados à atividade física, promoção da saúde, prevenção de doenças e intervenções comunitárias, resultando em 11 artigos considerados relevantes.

Os estudos analisados apontam que intervenções simples, como programas de caminhada supervisionada ou autoguiada, são efetivas para melhorar

mobilidade funcional e ampliar a capacidade de deslocamento, especialmente em populações com limitações motoras ou doenças crônicas. Pesquisas também demonstram que o aconselhamento individualizado em atividade física, quando associado a programas de promoção da saúde ou ações de educação em comunidades, favorece a adesão e contribui para hábitos mais ativos e sustentáveis. Intervenções educativas, palestras e orientação técnica em espaços comunitários mostram-se estratégias viáveis e de baixo custo para projetos de extensão.

A literatura revela ainda que políticas públicas de incentivo ao transporte ativo — como caminhar e pedalar — desempenham papel relevante no aumento da prática diária de atividade física, especialmente em regiões urbanas. Evidências indicam que a combinação de acessibilidade ambiental, infraestrutura adequada e programas de educação para a saúde gera impacto positivo na adesão populacional. Outros estudos analisados abordam modalidades específicas, como vibração corporal, treinamento de força para condições clínicas como fibromialgia e intervenções voltadas a pacientes oncológicos, demonstrando benefícios pontuais na qualidade de vida, mesmo que nem todas as práticas apresentem evidências robustas.

Além das intervenções físicas diretas, os artigos enfatizam os determinantes sociais da saúde como fatores que influenciam significativamente a participação comunitária. Desigualdades socioeconômicas, baixa escolaridade, dificuldades de acesso a serviços e os efeitos persistentes da Síndrome Pós-COVID são barreiras frequentes para a adoção de práticas regulares de atividade física. Alguns estudos destacam a importância da "ativação do paciente", conceito relacionado ao engajamento ativo da

população no autocuidado, especialmente em grupos com doenças cardiovasculares e condições crônicas.

O conjunto das evidências demonstra que programas extensionistas de Educação Física devem priorizar ações simples e acessíveis, como grupos de caminhada, oficinas de orientação sobre hábitos saudáveis e aconselhamento individual ou coletivo. Além disso, recomenda-se o uso de instrumentos básicos de monitoramento — frequência de participação, escalas de qualidade de vida e medidas funcionais — para avaliar o impacto das ações e orientar adaptações ao longo do tempo. A articulação entre universidade, serviços públicos, unidades de saúde e espaços comunitários é apontada como estratégia essencial para ampliar alcance e efetividade.

Conclui-se que a extensão universitária voltada à promoção da saúde pela atividade física possui grande potencial de impacto em populações comunitárias, especialmente quando fundamentada em ações educativas, programas de baixo custo e estratégias que valorizem a realidade local. Projetos futuros devem buscar maior integração com políticas públicas, além de incorporar avaliação contínua e práticas de engajamento comunitário para assegurar participação estável e resultados consistentes.

Palavras-chave: atividade física; promoção da saúde; comunidade; programas públicos; extensão universitária.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A.X.P. Effectiveness of whole-body vibration in older adults: systematic review overview. Fisioterapia e Movimento, 2025.

BORGES, R.R. Effects of unsupervised walking on walk performance and functional mobility in individuals with chronic stroke: a blind randomized clinical trial. Revista (SciELO), 2025.

FLORINDO, A.A. Em defesa da caminhada e do uso de bicicleta como deslocamento no Brasil. Cadernos de Saúde Pública, 2025.

GALVÃO, L.L. Determinants of mortality risk in older adults from the ELSIA study: a prospective cohort study. Revista (SciELO), 2025.

GONÇALVES, L. Counseling on physical activity before and during the Covid-19 pandemic among users of the Brazilian community health promotion program. Ciência & Saúde Coletiva, 2025.

MACIEL, E. da S. Noncommunicable diseases attributed to low levels of physical activity in Brazil: an epidemiologic Global Burden of Disease Study. Revista da Associação Médica Brasileira, 2025.

MASTRANGELLI, A.K.F. The impact on body image and quality of life in breast cancer patients. Revista Brasileira de Enfermagem (REBEN), 2025.

MENEGALLI-SANTOS, L. Effects of strength training on conditioned pain modulation in patients with fibromyalgia: a prospective experimental study. Revista da Associação Médica Brasileira, 2025.

SANTOS, E.M.M. Conhecimento e participação em programas públicos de atividade física em adultos da região Nordeste do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, 2025.

SILVA, M.C.P. Determinantes sociais da saúde: estudo transversal com uma população acometida por Síndrome Pós-Covid-19. Cadernos de Enfermagem, 2025.

(Autor do estudo). Patient activation levels in cardiovascular disease: a cross-sectional study in Brazilian community pharmacies. São Paulo Medical Journal, 2025.

E-mails - Vasconcellos2003patrick@gmail.com

willianbavaresco123@gmail.com