

AÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO NA 1ª CAMINHADA E CORRIDA UEPG NATIVIDADE

Saúde

Fabiana Postiglione MANSANI

Eduardo Machado DECHANDT[1]; Marcos Afonso Lima GRANDO, Thiago Martins FIGUEIREDO, Fabiana Postiglione MANSANI

Projeto de Ação Extensionista de Medicina do Exercício e do Esporte

Resumo: Foi realizada no dia 24 de agosto de 2025, a ação intitulada: ¨Ação de Saúde e Prevenção em Caminhada e Corrida de rua¨. Essa ação foi promovida pelo Projeto de Ação Extensionista de Medicina do Exercício e do Esporte (LAMEE) para os participantes da 1ª Caminhada e Corrida UEPG Natividade. O evento foi realizado ao lado do final do percurso e na entrega dos kits da corrida em questão pelos acadêmicos de medicina participantes da LAMEE em parceria com outros cursos. O objetivo foi de promover a saúde e garantir a segurança dos participantes do evento por meio de atendimento básico, primeiros socorros e ações de educação em saúde, fortalecendo o vínculo entre a universidade e a comunidade.
Palavras-chave: Exercício. Promoção de saúde. Terceira idade

INTRODUÇÃO

A presente ação de extensão, evento 1ª Caminhada e Corrida UEPG Natividade, em parceria com os outros cursos, como Educação Física e Nutrição, teve apoio do Projeto Acadêmico Extensionista de Medicina do Exercício e do Esporte (LAMEE-UEPG). A ação justifica-se pela crescente necessidade de suporte especializado em saúde durante eventos comunitários, que reúnem um grande número de pessoas com perfis de saúde variados (JOHNSTON et al., 2019). O projeto foi estruturado para suprir essa lacuna, garantindo a segurança e o bem-estar dos participantes por meio de suporte médico-preventivo e de primeiros socorros (MERCALLI et al., 2025).

O foco prioritário na população 60+, que representou o público principal do evento, é particularmente relevante, considerando as vulnerabilidades associadas a essa faixa etária e a importância de incentivá-la a participar de atividades sociais e físicas de forma segura (DIPIETRO et al., 2020). A intervenção direta dos acadêmicos de medicina foi fundamental,

[1] Apresentador(a)

proporcionando uma valiosa oportunidade para a aplicação de competências clínicas e de saúde comunitária em um cenário real, para além da sala de aula.

Dessa forma, o projeto não apenas contribuiu para a segurança e o sucesso do evento, mas também fortaleceu o vínculo entre a universidade e a sociedade, demonstrando o papel ativo da instituição na promoção da saúde coletiva. Além disso, a iniciativa foi um campo fértil para o desenvolvimento de habilidades essenciais aos futuros profissionais médicos, como a atuação em eventos de massa e a promoção de um estilo de vida ativo, capacitando-os a se tornarem agentes de transformação social e de saúde. A integração com outros cursos da área da saúde enriqueceu a experiência, promovendo uma abordagem multidisciplinar e reafirmando a importância da extensão universitária como ferramenta de impacto social e formação acadêmica.

OBJETIVOS

O objetivo geral deste projeto foi proporcionar um ambiente seguro e saudável para os participantes do evento por meio da implementação de um posto de atendimento médico-preventivo e de primeiros socorros, articulando práticas de educação em saúde e fortalecendo o vínculo extensionista entre a universidade e a comunidade.

De forma específica, buscou-se oferecer o monitoramento preventivo de parâmetros fisiológicos essenciais dos participantes, garantir atendimento imediato e adequado em situações de baixa e média complexidade, promover ações educativas voltadas à prevenção de agravos relacionados à prática esportiva — com ênfase em estratégias que auxiliem na redução do risco de síncope pós-esforço — e favorecer a formação prática dos acadêmicos de medicina, estimulando o desenvolvimento de competências técnicas e comunicacionais em um cenário de saúde comunitária (CALKINS et al., 1995).

METODOLOGIA

A metodologia do projeto foi configurada como uma intervenção de campo, com as atividades centralizadas em uma "Estação Saúde do Atleta". Esta foi estabelecida em uma tenda devidamente identificada e equipada com os materiais necessários para avaliação clínica e primeiros socorros, além de um espaço dentro do ginásio, junto com a entrega dos kits. A

execução das atividades foi realizada pelos acadêmicos, sob a supervisão direta, que se organizaram em frentes de trabalho distintas e complementares. Uma equipe dedicou-se à triagem e ao monitoramento de sinais vitais (pressão arterial, frequência cardíaca e oximetria de pulso), oferecidos voluntariamente aos participantes nos momentos que antecederam e sucederam a prova. Uma segunda equipe permaneceu de prontidão para o suporte de primeiros socorros em intercorrências de baixa complexidade e para a vigilância geral da área de dispersão. A terceira equipe posicionou-se estrategicamente na linha de chegada para atuar ativamente na orientação dos atletas, instruindo-os a manterem-se em movimento para promover uma desaceleração segura e prevenir o colapso pós-esforço.

Como suporte às ações educativas, foram utilizados materiais impressos, como folders, cujo conteúdo sobre hidratação, sinais de alerta e práticas seguras de exercício foi desenvolvido com base em diretrizes científicas e previamente revisado pela professora orientadora do projeto. Paralelamente às ações de assistência, foi conduzida uma coleta de dados antropométricos e fisiológicos basais dos atletas que consentiram em participar.

RESULTADOS

O projeto alcançou plenamente seus objetivos, gerando resultados expressivos tanto para a comunidade atendida quanto para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos. A ação incorporou as diretrizes fundamentais da extensão universitária, promovendo a interação por meio de diálogos com o público e aliou a aplicação prática de conhecimentos (ensino) com o serviço à comunidade (extensão). O impacto na formação discente foi evidente, desenvolvendo competências clínicas e humanísticas, ao mesmo tempo que contribuiu para a transformação social ao promover uma cultura de saúde e segurança na prática esportiva.

Em termos práticos, a "Estação Saúde do Atleta" foi estabelecida com sucesso e se tornou uma referência no evento. Cerca de 50 participantes do evento foram atendidos e foram distribuídos cerca de 100 folders para promoção de saúde. Foram realizadas aferições de sinais vitais, que serviram como triagem preventiva. A parte educacional também teve grande alcance, com os participantes orientados sobre a recuperação ativa pós-esforço e a distribuição de material informativo.

A avaliação da ação foi realizada com base em critérios qualitativos, por meio do feedback positivo dos participantes e da organização, além de relatórios de percepção dos próprios acadêmicos. Esses instrumentos confirmaram a eficácia da metodologia e o cumprimento dos objetivos propostos.



1- AÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO NA 1ª CAMINHADA E CORRIDA UEPG NATIVIDADE. Acadêmicos participando da ação. Fonte: o autor.



2- AÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO NA 1ª CAMINHADA E CORRIDA UEPG NATIVIDADE. Folder para promoção de saúde. Fonte: o autor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância desta ação destaca-se na promoção de um ambiente seguro para a prática de atividades físicas, conscientizando os participantes sobre a importância do cuidado preventivo e da recuperação pós-esforço. Embora os objetivos gerais tenham sido plenamente atingidos, a experiência revelou desafios importantes, como a gestão do alto volume de atendimentos simultâneos, o que gerou um aprendizado prático fundamental para a equipe. Com base nesta análise crítica, o Projeto LAMEE planeja dar continuidade à iniciativa, incorporando melhorias necessárias, como otimização do fluxo de atendimento, iniciando as atividades mais cedo e o preparo da equipe para esse atendimento mais agilizado. A parceria com a organização do evento foi um ponto positivo e será fundamental para implementar esses aprimoramentos em futuras edições, tornando a ação ainda mais impactante.



APOIO

Gostaria de agradecer à Fundação Araucária (FA), agência de fomento, cujo apoio financeiro foi essencial e determinante para que este projeto se tornasse realidade. Além disso, gostaria de agradecer especialmente à professora Fabiana Postiglione Mansani, minha orientadora, que tornou esse projeto possível e à Universidade Estadual de Ponta Grossa pela oportunidade de realizar projetos de extensão, proporcionando crescimento pessoal e acadêmico.

REFERÊNCIAS

ASPLUND, C. A.; O'CONNOR, F. G.; NOAKES, T. D. Exercise-associated collapse: An evidence-based review and primer for clinicians. **British Journal of Sports Medicine**, v. 45, n. 14, p. 1157–1162, 2011.

CALKINS, H.; SEIFERT, M.; MORADY, F. Clinical presentation and long-term follow-up of athletes with exercise-induced vasodepressor syncope. **American Heart Journal**, v. 129, n. 6, p. 1159–1164, 1995.

DA NOBREGA, A. C. L.; DE FREITAS, E. V.; DE OLIVEIRA, M. A. B.; et al. Posicionamento oficial da sociedade Brasileira de medicina do esporte e da sociedade Brasileira de Geriatria e gerontologia: Atividade fisica e saude no idoso. **Arquivos de Geriatria e Gerontologia**, v. 4, n. 1, p. 28–32, 2000.

DIPIETRO, L.; CAMPBELL, W. W.; BUCHNER, D. M.; et al. Physical Activity, Injurious Falls, and Physical Function in Aging : An Umbrella Review. **HHS Public Access**, v. 51, n. 6, p. 1303–1313, 2020.

JOHNSTON, A. N. B.; WADHAM, J.; POLONG-BROWN, J.; et al. Health care provision during a sporting mass gathering: A structure and process description of on-site care delivery. **Prehospital and Disaster Medicine**, v. 34, n. 1, p. 62–71, 2019.

MERCALLI, C.; GHIO, F. E.; BONIZZATO, S.; et al. Providing medical care at mass gathering sporting events: the 2023 Ryder Cup experience. **BMC Emergency Medicine**, v. 25, n. 1, 2025.

OGAWA, F.; NAKAYAMA, R.; NAKAYAMA, Y.; et al. Retrospective Study for the Safer Management for Citizens' Marathon: A Medical Support Perspective. **Cureus**, 2025.

ROMERO, S. A.; MINSON, C. T.; HALLIWILL, X. R. The cardiovascular system after exercise. **Journal of Applied Physiology**, v. 122, n. 4, p. 925–932, 2017.



proex
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO
E ASSUNTOS CULTURAIS

UEPG
Universidade Estadual
de Ponta Grossa

ARAUCÁRIA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO PARA O PARANÁ

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR