

UEMS EM AÇÃO: FORTALECENDO SAÚDE FÍSICA E MENTAL NO AMBIENTE ACADÊMICO

Unidade Universitária/Curso: Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul – Medicina

Área temática da Extensão: Ciências da Saúde

SILVA FILHO, Osmar Cícero da¹ (osmarsilvafilho@gmail.com); **GRANDE**, Antonio José² (grandeto@mail.com).

¹ Acadêmico de Medicina, UEMS – Unidade Universitária de Campo Grande;

² Professor orientador, UEMS – Unidade Universitária de Campo Grande

Introdução: A Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) dispõe de uma infraestrutura cada vez mais voltada à promoção da saúde e ao apoio ao desempenho acadêmico de seus estudantes, com atenção especial aos alunos idosos, que participam ativamente de programas de educação continuada e inclusão universitária. O objetivo promover a qualidade de vida, o equilíbrio físico e emocional, além de incentivar o engajamento ativo dos idosos no ambiente acadêmico, por meio do uso dos recursos institucionais e da implementação de práticas integrativas de saúde e bem-estar. A vida universitária é caracterizada por uma rotina intensa e, muitas vezes, estressante, o que pode levar à adoção de hábitos sedentários. O projeto surge como resposta a essa realidade, com o intuito de promover a prática de atividade física entre os acadêmicos da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), Unidade de Campo Grande. Fundamentado nos princípios da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, o projeto visa à disseminação de conhecimentos em saúde de forma acessível e prática. A UEMS tem se destacado por sua constante inovação e compromisso com o bem-estar da comunidade acadêmica. Entre os avanços, merecem destaque as quadras esportivas e a nova academia recém-construída, que se configuram como espaços essenciais para a prática regular de atividades físicas. Essas práticas contribuem diretamente para o equilíbrio emocional, a redução do estresse e a melhoria da concentração nos estudos, especialmente entre os alunos idosos, que se beneficiam da integração entre movimento, saúde e convívio social. Além

disso, a universidade conta com recursos tecnológicos importantes, como o aparelho de eletrocardiograma, que possibilita o monitoramento da saúde cardiovascular, e o equipamento de bioimpedância, utilizado para avaliação da composição corporal, permitindo um acompanhamento mais preciso da saúde física dos alunos. Esses recursos, aliados a ações integradas de orientação e incentivo à prática saudável, tornam-se estratégicos para fortalecer tanto o corpo quanto a mente dos estudantes, promovendo uma vivência universitária mais saudável, ativa e produtiva. Ao integrar conceitos de educação e saúde, pretende-se construir uma comunidade universitária mais ativa, saudável e consciente dos benefícios de hábitos saudáveis. Com tudo, o envolvimento em ações educativas e de bem-estar proporciona estímulo cognitivo, autoestima elevada e redução de sintomas de ansiedade e depressão, favorecendo o envelhecimento ativo e saudável. Essas iniciativas reforçam a inclusão dos idosos na vida acadêmica e ampliam seu protagonismo como sujeitos ativos no processo de aprendizagem e cuidado com a própria saúde.

Objetivos: O projeto tem como objetivo principal estimular a prática de atividade física entre os acadêmicos da UEMS, promovendo a educação em saúde e o bem-estar. Busca-se divulgar a iniciativa, implementar ações físicas personalizadas, acompanhar e registrar dados de saúde dos participantes, além de avaliar os impactos na qualidade de vida e fortalecer a universidade como espaço de geração e troca de conhecimentos.

Metodologia: A metodologia inclui revisão bibliográfica sobre atividade física e saúde, com base em literatura científica atualizada. A divulgação do projeto será realizada via redes sociais institucionais, grupos da universidade e eventos. Serão coletados dados antropométricos e sinais vitais (peso, altura, IMC, pressão arterial e frequência cardíaca) utilizando equipamentos como balança de bioimpedância, fita métrica, esfigmomanômetro, estetoscópio e oxímetro. Com base nas avaliações individuais (incluindo anamnese), serão planejadas atividades físicas conforme as necessidades dos participantes. Caminhadas regulares e estímulo ao exercício anaeróbico (como musculação) fazem parte da estratégia. O coordenador do projeto será orientado por um professor experiente da área da saúde, garantindo qualidade técnica e segurança das ações. A evolução dos participantes será registrada e analisada, com feedbacks individuais e discussões em grupo. Ao fim do projeto, será elaborado um relatório com os principais dados e análises dos impactos alcançados, possibilitando futuras ações de extensão e pesquisa.

Resultados Parciais: O projeto está em andamento e, mesmo em sua fase inicial, já tem mostrado resultados positivos entre os participantes. A metodologia foi estruturada com base

nas necessidades observadas e as primeiras ações de divulgação já foram realizadas, com o objetivo de envolver a comunidade acadêmica e despertar o interesse pelo cuidado com a saúde e o bem-estar. A proposta é alcançar mais de 50 pessoas, tendo como foco principal os estudantes de graduação, mas com abertura para outros membros da universidade que desejem participar. A expectativa é que, ao longo do processo, os participantes possam perceber melhorias em aspectos físicos — como mobilidade, força e disposição — e também relatem avanços no bem-estar emocional, sentindo-se mais equilibrados, motivados e acolhidos dentro do ambiente universitário.

Conclusões/Considerações Finais: Promover a atividade física dentro do ambiente universitário tem se mostrado uma estratégia eficaz no combate ao sedentarismo entre os estudantes. Mais do que ganhos na saúde física, essa prática tem refletido positivamente no rendimento acadêmico e no bem-estar emocional dos participantes. O projeto destaca por fortalecer os laços entre a universidade e a comunidade, ao reconhecer o estudante como agente ativo na construção de uma sociedade mais saudável e consciente. A continuidade dessa iniciativa por meio de novos discente e o apoio de novos docentes será fundamental para ampliar o alcance do projeto, consolidar seus resultados e inspirar outras ações que integrem cuidado, saúde e educação no espaço acadêmico.

Referências:

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. de O. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da Unifebe (Online), v. 9, jan./jun., p. 163-175, 2011.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 12, p. 20-29, 2009.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PORTO, C. C. Exame clínico: bases para a prática médica. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

TASSITANO, R. M. et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

Palavras-chave: Promoção à saúde; avaliação física; atividade física; estudantes universitários; bem-estar.