

AÇÕES INTERDISCIPLINARES EM SAÚDE: A CONTRIBUIÇÃO DOS ESPORTES DE AVENTURA NA PREVENÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Tatiana Vitoria Vasconcelos Araujo¹, Maria Raisa Amaral Costa²,
Maria Tailane de Araújo³, José Machado Linhares⁴

¹Discente do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, tativscn2002@gmail.com, ²Discente do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, ³Discente do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, ⁴Docente/Orientador do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE.

O “Dia D da Saúde” foi um evento realizado pela Santa Casa de Misericórdia de Sobral-CE alusivo aos 100 anos de sua fundação com o objetivo de oferecer uma manhã inteira dedicada ao bem-estar da população em parceria com várias instituições de ensino e, dentre elas, a Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA, com a Liga Acadêmica dos Esportes de Aventura (LAEA). A LAEA é um projeto de extensão do Curso de Educação Física da UVA vinculado a Pró Reitoria de Extensão e Cultura (Proex) e tem por finalidade a oferta de ações de Esportes de Aventura através do ensino, pesquisa e extensão. Este relato de experiência tem por objetivo descrever a participação da Liga Acadêmica dos Esportes de Aventura no “Dia D da Saúde” promovido pela Santa Casa de Misericórdia, Sobral/CE. A ação foi realizada na Praça Monsenhor Eufrásio em Sobral/CE, situada próximo a Santa Casa, no dia 23/05/2025, a partir das 8:00 horas, com a presença de vários grupos discentes representantes de diversas universidades e também a população sobralense. O evento teve como objetivo reforçar o compromisso da Santa Casa de Misericórdia de Sobral em promover cuidado e acolhimento, levando informação, prevenção e atenção à saúde de forma acessível e humanizada. Durante o evento foram oferecidos diversos serviços, como, monitoramento gratuito de glicose e pressão arterial, tipagem sanguínea, limpeza facial, dança com o projeto Ritmize, orientações de saúde, distribuição de frutas e água. Nesta oportunidade a LAEA disponibilizou o produto Slackline, prática corporal que consiste em fazer com que o praticante, em equilíbrio, caminhe de uma ponta a outra sobre uma fita estendida entre dois pontos de ancoragem. Esta ação se tornou um atrativo a parte pois todos: crianças, jovens e adultos, queriam se desafiar e concluir a travessia com sucesso. Para tanto, contavam com a ajuda dos ligantes que tanto demonstravam como fazer como também ajudavam dando o apoio. O slackline oferece benefícios físicos, mentais e sociais, como a melhora do equilíbrio, da coordenação motora e da força do core, além de fortalecer os membros inferiores e ajuda a prevenir lesões. No mental, promove o foco, a concentração, pois o praticante precisa para se equilibrar, além disso também ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade. No social, estimula a interação entre as pessoas. Infelizmente devido o reduzido espaço na praça não foi possível disponibilizar os demais produtos trabalhados pela LAEA como: rapel, orientação, escalada e rope climb sendo apenas montado um stand demonstrativo dos equipamentos utilizados nessas atividades. Por fim, se observou que a ação foi capaz de promover saúde e qualidade de vida para a população sobralense, além de reunir futuros profissionais da saúde, de cursos como, medicina, enfermagem, educação física, entre outros, promovendo a integração entre eles a partir das atividades propostas, pois diversos profissionais participaram do slackline. Foi uma ação muito importante para a formação acadêmica dos monitores, como futuros Profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: esporte de aventura; ações de extensão; promoção da saúde.

Agradecimentos: A Liga Acadêmica dos Esportes de Aventura e a Santa Casa de Misericórdia de Sobral/CE.