I Mostra dos Projetos de Extensão CETSC IV 2025-1

Dança e saúde: zumba, pressão e glicemia em dia

Autor(res)

Leticia De Oliveira Bianchi
Ana Júlia Souza Borba
Giovanna Oliva Ribeiro De Souza
Yasmin Gabrielly Bonfim
Giovanna Maria Schmidt Pedroso
Julia Muniz Goiana Granja

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE CAMPO GRANDE

Introdução

O projeto de extensão é essencial para a formação integral do estudante de Medicina, ao proporcionar vivência prática das necessidades da comunidade e integrar teoria e prática. No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), promove habilidades como escuta, empatia e raciocínio clínico. A disciplina de HPH complementa essa formação com atuação supervisionada, ampliando competências técnicas, éticas e comunicativas. Neste semestre, o foco temático foi saúde da mulher e da pessoa idosa, com prioridade à população idosa, especialmente mulheres com doenças crônicas e baixa adesão ao cuidado. O grupo, portanto, desenvolveu ações voltadas à promoção da saúde do idoso, valorizando o autocuidado e a autonomia, em consonância com as necessidades do território e os objetivos da formação humanizada e transformadora do curso.

Objetivo

A ação “Dança e saúde: zumba, pressão e glicemia em dia” teve como foco estimular o autocuidado e o envelhecimento saudável entre idosos com baixa adesão ao exercício físico e alta prevalência de doenças crônicas. A proposta incluiu atividade física adaptada, aferição clínica antes e depois, roda educativa e integração comunitária.

Material e Métodos

O projeto foi desenvolvido com foco na promoção da saúde de idosos por meio da integração entre atividade física adaptada, aferição clínica básica e ações educativas. A atividade “Dança e saúde: zumba, pressão e glicemia em dia” foi realizada por estudantes da disciplina PINESC, em parceria com a USF Parque dos Girassóis. A metodologia incluiu aferição de pressão arterial e glicemia capilar antes e após a prática de zumba adaptada, seguida de roda de conversa sobre autocuidado e hábitos saudáveis. Foram utilizados materiais simples, como esfigmomanômetro, glicosímetro, itens descartáveis e som portátil, providos pelos próprios estudantes. A atividade foi realizada em espaço cedido por uma moradora local e contou com apoio pontual da equipe de saúde. A

proposta buscou sensibilizar os idosos quanto aos benefícios da atividade física, fortalecer o vínculo com a comunidade e contribuir para a formação prática, ética e humanizada dos alunos.

Resultados e Discussão

A atividade cumpriu todos os objetivos propostos. A aferição de pressão arterial e glicemia antes e após o exercício mostrou redução da pressão e estabilização glicêmica em alguns idosos, evidenciando os benefícios do exercício agudo. A zumba adaptada foi bem recebida, promovendo entusiasmo, autoestima e incentivo à prática contínua. A roda educativa abordou hábitos saudáveis, prevenção de quedas e controle de doenças, facilitando a compreensão por meio de linguagem acessível e panfletos. O vínculo entre universidade e comunidade foi fortalecido pela interação próxima com os idosos. Os estudantes desenvolveram competências clínicas, comunicação e empatia, reforçando a importância da extensão para a formação humanizada e crítica.

Conclusão

O projeto promoveu a saúde dos idosos por meio de atividade física, avaliação clínica e educação em saúde, incentivando o autocuidado e a prevenção de doenças crônicas. Houve melhora nos parâmetros clínicos e entusiasmo com o exercício adaptado, sugerindo adesão futura. A ação também fortaleceu o vínculo entre universidade e comunidade, valorizando a escuta ativa e o espaço acessível para a intervenção.

Referências

BENDETTI, T. R. B. et al. Nível de atividade física em idosos: estudo de base populacional em Florianópolis. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 11, n. 3, p. 485–495, 2018.
BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: MS, 2007.
BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: MS, 2014.
CAMPOS, G. W. S. et al. A clínica e a transformação do cuidado em saúde: a prática do apoio matricial na atenção básica. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 1, p. 167–176, 2015.
FREIRE, P. Pedagogia do Oprimido. 60. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.
GIACOMINI, M. A.; OLIVEIRA, G. F. Boas práticas em tecidos germinativos, células germinativas e embriões humanos. 2024. Documento interno.
GIACOMINI, M. A.; OLIVEIRA, G. F. Bioética e Biodireito na Reprodução Humana. 2024. Documento interno.