

# II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS DE EXTENSÃO NA DISCIPLINA DE CINEANTROPOMETRIA

### **SAMARA NOBRE DA SILVA**

Discente do Curso bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: samnobre08@gmail.com

### **MÁRCIO VIANA CABRAL JÚNIOR**

Discente do Curso bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: juniorvianamarcio@gmail.com

### **SARA NOBRE MAIA**

Docente do Curso bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

Os transtornos mentais são uma das principais causas de incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas que em sua grande maioria são evitáveis (COSTA, 2022). Com o período pandêmico advindo do COVID-19 o número de depressão e ansiedade aumentou consideravelmente, estimou-se mais de 25% de aumento apenas no primeiro ano da pandemia (OMS). O projeto elaborado e desenvolvido durante essa atividade traz como objetivo fornecer informações acerca da importância do exercício físico no tratamento de transtornos mentais tais como ansiedade e depressão e incentivar o público para o hábito da prática de atividade física regular. A coleta de dados e aplicação da atividade foi realizada na Escola José Rufino Pinheiro, situada no distrito de Açude dos Pinheiro, na cidade de Ibicuitinga-CE com alunos do ensino fundamental. Para o desenvolvimento do projeto foi utilizado dois ambientes, o digital e o físico abrangendo público nas mais diversas idades e gêneros. A execução foi dividida em duas etapas, a primeira contou com auxílio das redes sociais, como; WhatsApp e Instagram para publicação do questionário feito na ferramenta do Google Formulário com o objetivo de conhecer e analisar a percepção da população em relação a prática de atividade física e o conhecimento acerca da ansiedade e depressão. Na ocasião foi feito um infográfico enfatizando os benefícios da prática de exercícios para a saúde física e mental, compartilhado também nas redes sociais para que a informação alcançasse maior número de pessoas. A segunda etapa constou com uma roda de conversa e momentos reflexivos. Com base na análise do questionário e roda de conversa foi possível perceber o quanto alunos e moradores das localidades de Ibicuitinga carece de incentivo voltado à prática de atividade física e informação acerca dos benefícios no tratamento de transtornos mentais. Podemos perceber que há muito a ser feito diante desse quadro. A regência desse projeto reforçou nosso papel quanto a futuros profissionais de educação física, oferecendo a expertise na prescrição de exercícios adequados e incentivando a adesão ao tratamento junto com a atuação integrada com outros profissionais da saúde para potencializar os resultados terapêuticos e contribuir para o bem-estar físico e mental dos nossos futuros alunos. Esse projeto ainda reforça o profissional e ser humano que queremos e seremos para mudar a realidade na qual estamos inseridos.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Saúde Mental. Promoção da Saúde.