

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E SAÚDE PLANETÁRIA: AÇÕES COMUNITÁRIAS INTEGRANDO EXERCÍCIO FÍSICO E SUSTENTABILIDADE

UNIVERSITY EXTENSION AND PLANETARY HEALTH: COMMUNITY ACTIONS INTEGRATING PHYSICAL EXERCISE AND SUSTAINABILITY

EXTENSIÓN UNIVERSITARIA Y SALUD PLANETARIA: ACCIONES COMUNITARIAS QUE INTEGRAN EJERCICIO FÍSICO Y SOSTENIBILIDAD

Carlos Henrique Turci¹
Monique Lopes da Silva²
Rafael Luciano de Mello³

Resumo

As mudanças climáticas e a degradação ambiental impõem desafios urgentes à saúde humana e à sustentabilidade planetária, exigindo abordagens inovadoras que promovam consciência crítica e engajamento social. Nesse cenário, a extensão universitária se destaca como estratégia para aproximar universidade e comunidade, articulando ensino, pesquisa e ação transformadora. Este artigo apresenta uma proposta de intervenção que integra atividade física, educação ambiental e participação comunitária, com o objetivo de estimular práticas corporais sustentáveis e fortalecer o senso de responsabilidade socioambiental. O projeto prevê a realização de caminhadas ecológicas para coleta de materiais recicláveis descartados em espaços públicos, oficinas colaborativas para reutilização desses materiais como equipamentos alternativos em atividades como Pilates solo, yoga, alongamentos e mobilidade articular, além de rodas de conversa durante os percursos. A metodologia proposta é qualitativa e exploratória, fundamentada em instrumentos como diário de campo, registros fotográficos, questionário avaliativo e relatos dos participantes, com análise de conteúdo conforme Bardin. O referencial teórico aborda a crise climática, a necessidade de uma consciência socioambiental crítica e o papel da atividade física na promoção da saúde planetária, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente ODS 3 e ODS 13. Espera-se que a iniciativa amplie a percepção ambiental, estimule criatividade, senso de pertencimento e promova saúde física e consciência ecológica, contribuindo para o fortalecimento dos vínculos entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: sustentabilidade; atividade física; saúde planetária; educação ambiental; comunidade.

Abstract

Climate change and environmental degradation pose urgent challenges to human health and planetary sustainability, requiring innovative approaches that foster critical awareness and social engagement. In this context, university extension emerges as a strategy to bring universities and communities closer together, articulating teaching, research, and transformative action. This article presents an intervention proposal that integrates physical activity, environmental education, and community participation, aiming to stimulate sustainable bodily practices and strengthen socio-environmental responsibility. The project includes ecological walks for collecting recyclable materials discarded in public spaces, collaborative workshops for reusing these materials as alternative equipment in activities such as mat Pilates, yoga, stretching, and joint mobility, as well as discussion circles during the walks. The proposed methodology is qualitative and exploratory, based on instruments such as field diaries, photographic records, evaluation questionnaires, and participant reports, with content analysis according to Bardin. The theoretical framework addresses the climate crisis, the need for critical socio-environmental awareness, and the role of physical activity in promoting planetary health, in line with the Sustainable Development Goals (SDGs), especially SDG 3 and SDG 13. It is expected that the initiative will broaden environmental perception, stimulate

¹ Acadêmico no curso Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Internacional - UNINTER.

² Acadêmica no curso Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Internacional - UNINTER.

³ Docente no Centro Universitário Internacional - UNINTER.

creativity, foster a sense of belonging, and promote physical health and ecological awareness, contributing to strengthening ties between universities and communities.

Keywords: sustainability; physical activity; planetary health; environmental education; community.

Resumen

El cambio climático y la degradación ambiental imponen desafíos urgentes a la salud humana y a la sostenibilidad planetaria, lo que exige enfoques innovadores que promuevan la conciencia crítica y el compromiso social. En este escenario, la extensión universitaria se destaca como una estrategia para acercar la universidad a la comunidad, articulando enseñanza, investigación y acción transformadora. Este artículo presenta una propuesta de intervención que integra actividad física, educación ambiental y participación comunitaria, con el objetivo de estimular prácticas corporales sostenibles y fortalecer la responsabilidad socioambiental. El proyecto prevé la realización de caminatas ecológicas para recolectar materiales reciclables desechados en espacios públicos, talleres colaborativos para reutilizar estos materiales como equipamiento alternativo en actividades como Pilates suelo, yoga, estiramientos y movilidad articular, además de círculos de conversación durante los recorridos. La metodología propuesta es cualitativa y exploratoria, fundamentada en instrumentos como diario de campo, registros fotográficos, cuestionarios de evaluación y relatos de los participantes, con análisis de contenido según Bardin. El marco teórico aborda la crisis climática, la necesidad de una conciencia socioambiental crítica y el papel de la actividad física en la promoción de la salud planetaria, en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 3 y el ODS 13. Se espera que la iniciativa amplíe la percepción ambiental, estimule la creatividad, el sentido de pertenencia y promueva la salud física y la conciencia ecológica, contribuyendo al fortalecimiento de los vínculos entre universidad y comunidad.

Palabras clave: sostenibilidad; actividad física; salud planetaria; educación ambiental; comunidad.

1 Introdução

As atividades extensionistas constituem um dos pilares da educação superior, caracterizando-se como ações que articulam ensino e pesquisa para promover a interação transformadora entre universidade e sociedade. Por meio delas, docentes e discentes aplicam o conhecimento científico em contextos reais, dialogando com os saberes e demandas da comunidade, de forma a contribuir para o desenvolvimento social, cultural, econômico e ambiental (Fontenele, 2024).

Essa perspectiva se alinha aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), agenda global estabelecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) com 17 metas interligadas para enfrentar desafios como pobreza, desigualdade, degradação ambiental e mudanças climáticas (Nações Unidas, 2025).

As mudanças climáticas representam um dos maiores desafios da humanidade no século XXI. Fenômenos como o aquecimento global, a elevação do nível dos oceanos, a intensificação de eventos climáticos extremos e a perda de biodiversidade têm impactos diretos sobre a saúde humana, os ecossistemas e a qualidade de vida. Diante desse cenário, torna-se urgente repensar hábitos cotidianos, modos de produção e consumo, e principalmente, a maneira como interagimos com o meio ambiente.

Segundo Giddens (2010), o paradoxo da mudança climática reside no fato de que os perigos são conhecidos, mas a resposta social é lenta. Já Naomi Oreskes e Erik Conway (2010) apontam que a desinformação deliberada e a manipulação da ciência por interesses econômicos contribuíram significativamente para a inação política e a apatia pública. Nesse contexto, é fundamental promover ações educativas que envolvam a população de maneira crítica, participativa e transformadora.

A universidade desempenha um papel fundamental no fortalecimento da relação entre conhecimento acadêmico e realidade social por meio das atividades de extensão. Essas ações, desenvolvidas por docentes e discentes, possibilitam que o saber teórico produzido no ambiente acadêmico seja compartilhado com a comunidade na qual a instituição está inserida, contribuindo para explicar fenômenos e situações presentes no cotidiano da população. Ao mesmo tempo, a troca com o conhecimento empírico da comunidade enriquece a formação dos envolvidos, promovendo a qualificação integral dos cidadãos. Conforme Santos, Rocha e Passaglio (2016), a extensão estimula a percepção das diferenças entre teoria e prática, aprimorando a formação do estudante e possibilitando a aplicação concreta do que foi aprendido em sala de aula. Para os autores, “a extensão possibilita o desenvolvimento de habilidades e criatividade [...] profissionais e estimula uma visão profissional mais abrangente, pautada em situações reais” (Santos; Rocha; Passaglio, 2016, p. 26).

Nesse contexto, iniciativas extensionistas que vão ao encontro de estudos voltados à promoção da atividade física, associada à preservação ambiental e à educação para a sustentabilidade – os quais se alinham diretamente aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e ao ODS 13 (Ação contra a Mudança Global do Clima) (Salvo *et al.*, 2021) – podem configurar estratégias eficazes nesse cenário. Ao incentivar práticas como caminhadas, ciclismo e atividades esportivas em espaços naturais, a universidade pode contribuir para a saúde física e mental da população, ao mesmo tempo em que estimula a consciência ecológica e o engajamento comunitário na conservação do meio ambiente, fortalecendo a integração entre qualidade de vida e responsabilidade socioambiental.

Portanto, o presente artigo tem o objetivo de apresentar um projeto de extensão universitária a ser implementado em uma cidade de pequeno porte na região sudeste do estado de SP. A proposta engloba uma ação comunitária que une caminhadas ecológicas para coleta de recicláveis descartados em espaços públicos, com a confecção e reutilização desses materiais em práticas corporais como Pilates solo, yoga, alongamentos e mobilidade articular. A proposta busca promover saúde, bem-estar, responsabilidade socioambiental e senso de pertencimento comunitário.

2 Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa e caráter exploratório. Segundo Minayo (2001), a pesquisa qualitativa busca compreender os significados e interpretações dos sujeitos em seus contextos socioculturais. Nesse caso, o foco está em compreender como uma proposta de prática corporal aliada à educação ambiental pode impactar a percepção dos participantes sobre mudanças climáticas, saúde e sustentabilidade.

O estudo será desenvolvido no estado de São Paulo, com a participação voluntária de membros da comunidade local, incluindo adultos e idosos. As atividades serão realizadas em espaços públicos, como praças e trilhas urbanas, com duração de oito semanas. O projeto conta com o apoio da universidade e será orientado por um professor de Educação Física.

A intervenção será dividida em três etapas principais:

1. Caminhada ecológica e coleta de recicláveis: os participantes percorrerão trajetos pré-estabelecidos para recolher resíduos sólidos descartados irregularmente. Durante as caminhadas, serão coletados os relatos dos participantes acerca das reflexões incitadas durante a ação no tocante do consumo, do lixo e do meio ambiente. Essa etapa é fundamental para o senso de pertencimento do cidadão e, posteriormente, os levantamentos podem ser levados ao poder público para que ações concretas sejam tomadas e beneficiem a comunidade local (Calderoni, 2003);
2. Oficina de reutilização de materiais: os resíduos recolhidos serão higienizados e transformados em objetos para a prática de atividades físicas, como bastões, pesos, almofadas e cones. O processo será conduzido de forma colaborativa e criativa;
3. Práticas corporais sustentáveis: utilizando os materiais confeccionados, os participantes realizarão atividades como alongamentos, mobilidade articular, yoga e pilates solo. As sessões integrarão o corpo, a mente e a natureza, respeitando o ritmo de cada participante.

Como instrumentos de coleta de dados serão utilizados: diário de campo do pesquisador, registros fotográficos (com consentimento), questionário de avaliação participativa e rodas de conversa ao final do processo. Será aplicado um formulário avaliativo com perguntas abertas e fechadas, permitindo aferir percepções sobre saúde, bem-estar, aprendizado ambiental e senso de pertencimento (Organização Mundial da Saúde, 2020). A análise dos dados será realizada a partir da técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016), identificando categorias emergentes a partir dos relatos e observações dos participantes.

Os materiais recicláveis coletados (garrafas PET, pneus pequenos, papelão, cordas) serão higienizados e transformados em bastões, pesos, colchonetes improvisados e marcadores de solo. Esses equipamentos serão utilizados nas oficinas de mobilidade articular, alongamento, treinamento funcional e Pilates solo. A presente proposta será conduzida em conformidade com os preceitos éticos estabelecidos pela legislação vigente, especialmente as Resoluções CNS n.º 466/2012 e n.º 510/2016, antes de sua implementação.

3 Fundamentação teórica

A fundamentação teórica deste trabalho parte de dois eixos principais: (1) a crise climática e a necessidade de uma consciência socioambiental crítica e (2) a atividade física como agente promotor de saúde e cidadania ecológica.

3.1 A crise ambiental e a necessidade de uma consciência socioambiental crítica

A emergência climática global é resultado de uma lógica de desenvolvimento baseada no consumo excessivo e na exploração de recursos naturais sem critérios de sustentabilidade. Anthony Giddens (2010) argumenta que, apesar do conhecimento científico disponível sobre as mudanças climáticas, a sociedade tem dificuldades em reagir por conta do “paradoxo de Giddens”, em que os riscos futuros não geram respostas imediatas. Complementando essa visão, Oreskes e Conway (2010) revelam como setores industriais financiaram campanhas de desinformação para enfraquecer o consenso científico, desviando a atenção pública da urgência climática. Essa manipulação intencional gerou um ambiente de dúvida, prejudicando políticas ambientais eficazes. A ecopedagogia, inspirada por pensadores como Paulo Freire, propõe uma abordagem educativa voltada para a formação de sujeitos ecológicos, conscientes de sua interdependência com o planeta. Nessa perspectiva, a educação deve desenvolver valores como cooperação, respeito à vida, cuidado com o ambiente e responsabilidade coletiva. A escola, a universidade e os espaços comunitários tornam-se territórios de resistência e transformação.

Além dos autores previamente citados, é fundamental incluir a perspectiva da Educação Somática, representada por Thomas Hanna (1991), que propõe que a percepção corporal consciente pode ser um instrumento de transformação pessoal e social. Essa abordagem reforça a ideia de que a consciência corporal ampliada, promovida por práticas como o yoga e o pilates, contribui para um maior senso de pertencimento ao ambiente.

Complementarmente, autores como Edgar Morin (2000) e Paulo Freire (1996) abordam a complexidade da crise ecológica e a importância de uma educação crítica, baseada na

dialogicidade, na práxis e na construção coletiva do saber. A pedagogia ambiental crítica propõe um reposicionamento ético do ser humano em relação à natureza, e encontra no corpo — como espaço de expressão, escuta e cuidado — um canal privilegiado para essa transformação.

3.1.1 Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e o ODS 13

Segundo as Nações Unidas no Brasil (2025), os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável representam um convite ao mundo inteiro para agir juntos. Eles buscam acabar com a pobreza, cuidar do meio ambiente e do clima, e assegurar que todas as pessoas, em qualquer lugar, possam viver com paz, dignidade e prosperidade.

Figura 1 – As 17 ODS da Agenda 2030



Fonte: Nações Unidas (2025).

O desenvolvimento sustentável tem sido pauta central da Organização das Nações Unidas por meio da Agenda 2030, que reúne os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e suas 169 metas. Esse conjunto de objetivos funciona como um plano de ação global para orientar, até 2030, os esforços das Nações Unidas e dos países em direção a um futuro mais sustentável (Nações Unidas, 2025). Entre os ODS, estão incluídas questões essenciais como saúde, meio ambiente e educação. Por exemplo, o ODS 3 busca garantir vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, enquanto o ODS 13 propõe ações urgentes para combater as mudanças climáticas e seus impactos (Tagliari; Pawlowsky, 2021).

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 13 propõe ações urgentes para enfrentar as mudanças climáticas e seus impactos. A meta central é fortalecer a resiliência e a capacidade de adaptação das comunidades, integrar medidas de mitigação nas políticas públicas e

conscientizar a população sobre a importância de reduzir as emissões de gases de efeito estufa (Nações Unidas, 2025).

Esse objetivo está diretamente ligado à promoção de estilos de vida mais sustentáveis, ao uso de fontes de energia renováveis e à redução dos impactos ambientais em todas as áreas da sociedade. Entre as metas específicas do ODS 13 estão:

- 13.1 Fortalecer a resiliência e a capacidade de adaptação a riscos climáticos e desastres naturais em todos os países.
- 13.2 Integrar medidas contra as mudanças climáticas nas políticas, estratégias e planejamentos nacionais.
- 13.3 Melhorar a educação, ampliar a conscientização e desenvolver capacidades humanas e institucionais voltadas à mitigação, adaptação, redução de impactos e sistemas de alerta precoce.
- 13.a Cumprir o compromisso assumido pelos países desenvolvidos, no âmbito da Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima (UNFCCC), de mobilizar conjuntamente US\$ 100 bilhões por ano a partir de 2020, para apoiar países em desenvolvimento em ações de mitigação e adaptação, garantindo transparência na implementação e operacionalização do Fundo Verde para o Clima.
- 13.b criar mecanismos para fortalecer capacidades de planejamento e gestão relacionados à mudança do clima, especialmente nos países menos desenvolvidos, com atenção às necessidades de mulheres, jovens, comunidades locais e grupos marginalizados (Nações Unidas, 2025).

3.2 A atividade física como agente promotor de saúde e cidadania ecológica

A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a saúde física, mental e social. No entanto, ainda é pouco explorada sua capacidade de educar para a sustentabilidade. Quando associada a valores ecológicos, a Educação Física pode contribuir para mudanças comportamentais significativas. Segundo a proposta da saúde planetária, defendida por Horton *et al.* (2019), é preciso integrar o bem-estar humano à preservação ambiental, desenvolvendo ações que sejam saudáveis tanto para as pessoas quanto para o planeta. Projetos que unem atividade física e consciência ambiental reforçam a cidadania ecológica, além de fortalecer laços comunitários e promover autonomia. Caminhadas ecológicas, mutirões de limpeza, exercícios ao ar livre e a reutilização de materiais recicláveis como equipamentos alternativos são exemplos de práticas sustentáveis dentro da Educação Física.

3.2.1 Relação da atividade física com o ODS 13

A promoção da atividade física pode contribuir diretamente para a Meta 13 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 13: Ação Climática) quando realizada de forma ambientalmente responsável. Modalidades que exigem poucos recursos poluentes — como caminhadas, corridas, ciclismo e atividades ao ar livre — promovem mobilidade ativa, reduzindo a dependência de transporte motorizado e, conseqüentemente, diminuindo emissões de poluentes (Salvo *et al.*, 2021).

Além disso, estratégias de promoção da atividade física em larga escala, especialmente aquelas ligadas ao planejamento urbano e programas comunitários, mostraram evidências robustas de benefícios não apenas à saúde humana, mas também ao meio ambiente e ao clima. Um estudo abrangente indicou conexões mais sólidas com os ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis) e particularmente ODS 13 (Ação Climática) (Deshayes; Périard, 2023).

Em contextos de forte dependência de automóveis — como cidades de renda alta — promover transporte ativo pode gerar cobenefícios ambientais ao reduzir poluição do ar e acidentes de trânsito, embora tais iniciativas demandem políticas complementares que desincentivem o uso do carro particular (Salvo *et al.*, 2021).

Adicionalmente, a prática regular de atividade física ao ar livre pode fortalecer resiliência individual e comunitária a eventos climáticos extremos, como ondas de calor. Isso se dá por meio de adaptações fisiológicas (melhoria da regulação térmica, maior tolerância ao calor) e manutenção de boa aptidão cardiorrespiratória, fatores que ajudam a enfrentar o aumento das temperaturas (Salvo *et al.*, 2021).

Diversas intervenções têm demonstrado que é possível integrar a promoção da atividade física com ações voltadas à mitigação das mudanças climáticas, alinhando-se às metas do ODS 13. Um exemplo relevante é o projeto *Cycling Connecting Communities*, implementado nas regiões de Liverpool e Fairfield, na Austrália, que contou com o apoio governamental para reciclar bicicletas, formar grupos de ciclismo e adotar estratégias de marketing social e teorias de mudança de comportamento. Essa iniciativa mostrou-se eficaz para aumentar o uso da bicicleta como meio de transporte ativo, reduzindo a dependência de veículos motorizados e, conseqüentemente, as emissões de gases de efeito estufa (Daley *et al.*, 2010).

Outra intervenção de destaque é o programa *Going Green*, voltado para adultos com baixa prática de atividade física, que promoveu sessões de exercícios em ambientes naturais por um período de 40 dias. Os resultados indicaram benefícios tanto para a saúde física e mental

dos participantes quanto para o fortalecimento da consciência ambiental, incentivando a valorização e preservação dos espaços verdes (Costello *et al.*, 2019).

Além disso, práticas inovadoras como o *plogging* — que combina corrida ou caminhada com a coleta de resíduos — têm ganhado espaço como atividade de caráter simultaneamente físico e ambiental. Estudos apontam que essa abordagem contribui para o aumento da conscientização sobre sustentabilidade, fomenta a educação ambiental e está diretamente ligada a metas como a ODS 13.3 (melhorar a educação, conscientização e capacidade humana e institucional sobre mudanças climáticas) e a ODS 15 (proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres) (Tavares *et al.*, 2023).

Essas experiências reforçam que a integração entre atividade física e ação climática não apenas promove saúde e bem-estar, mas também estimula a adoção de comportamentos sustentáveis na vida cotidiana, gerando impactos positivos tanto para a população quanto para o meio ambiente.

4 Resultados esperados

Espera-se que, ao ser aplicada, essa iniciativa possibilite aos participantes reconhecerem com maior clareza os problemas ambientais locais, desenvolvendo sentimentos de pertencimento, autonomia e responsabilidade socioambiental. As práticas corporais previstas — como yoga, pilates solo e mobilidade articular, realizadas ao ar livre com materiais confeccionados coletivamente — têm o potencial de reforçar a importância de um estilo de vida ativo e sustentável, em harmonia com a natureza.

Vale ressaltar que o Brasil possui uma alta prevalência de atividade física insuficiente (Strain *et al.*, 2024) e a capital paulista acaba sendo destaque negativo nesse sentido, com cerca de 38% dos adultos não atendendo às recomendações de atividade física para essa faixa etária (Brasil, 2024). Portanto, ao aplicar esse projeto, que abrange a promoção de atividade física no ambiente comunitário e em áreas verdes próximo das residências dos participantes, espera-se aumentar o a prevalência de atividade física como já vem sendo apontado na literatura nacional (Florindo *et al.*, 2023; Mello; Fermino; Lopes, 2022).

Outra resultado que espera-se observar após a aplicação da presente proposta, é a interlocução deliberada da comunidade local com os gestores públicos em prol da articulação sistematizada que vise trazer experiências reais vivenciadas pelos cidadãos, para que as verbas e os esforços governamentais sejam destinados a sanar os problemas sentidos, de fato, pela população, e não apenas ao interesse pessoal dos formadores de políticas, que em muitos casos

não atendem aos interesses comunitários (King *et al.*, 2016). A hipótese é que isso ocorrerá a partir dos três pontos destacados abaixo:

1. A percepção ampliada sobre o meio ambiente: Durante as caminhadas ecológicas, os participantes demonstrarão crescente conscientização quanto à quantidade de lixo descartado em espaços públicos.
2. Reutilização criativa e empoderamento comunitário: As oficinas de reaproveitamento de recicláveis estimularão a criatividade dos participantes e despertarão sentimento de pertencimento. Objetos simples como garrafas, pneus, papelão e potes plásticos podem ser transformados em equipamentos para a prática de exercícios físicos.
3. Corpo em movimento: saúde e conexão com a natureza: As práticas corporais (pilates solo, yoga e mobilidade articular) despertarão sensações positivas de relaxamento, equilíbrio, alegria e bem-estar.

5 Considerações finais

O presente artigo destacou a importância de aliar a expertise acadêmica, adquirida nas Instituições de Ensino Superior, com a aplicação prática nas comunidades locais por meio das atividades extensionistas. Na proposta apresentada foi ressaltada a relevância de integrar práticas corporais, educação ambiental e engajamento comunitário como estratégia potencial para promover benefícios à saúde física e emocional dos participantes, ao mesmo tempo em que estimula a consciência ecológica coletiva. A proposta de caminhar, recolher resíduos e reaproveitá-los como materiais para exercícios físicos representa uma possibilidade concreta de associar cuidado com o corpo, transformação do espaço e valorização do meio ambiente.

Nesse sentido, a Educação Física se configura como uma área estratégica para a construção de uma cidadania ecológica e participativa. Ao propor metodologias interdisciplinares, sensíveis e transformadoras, o profissional pode contribuir ativamente para a mitigação dos efeitos da crise climática e para a promoção da saúde planetária.

Como perspectivas futuras, sugere-se avaliar os impactos das atividades extensionistas em diferentes faixas etárias e contextos socioeconômicos, sobretudo no que tange a promoção da atividade física e relação com ODS 13 – Ação Climática – e em comunidades em situação de vulnerabilidade. Além disso, o acompanhamento longitudinal poderá indicar a permanência dos hábitos adquiridos e suas repercussões a médio e longo prazo.

Conclui-se, portanto, que a presente proposta de intervenção ao ser implementada, apresenta um grande potencial para se tornar uma ferramenta de valorização da comunidade local, promovendo simultaneamente saúde humana, preservação ambiental e o fortalecimento dos vínculos sociais de todos os envolvidos direta e indiretamente no projeto.

Referências

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>. Acesso em: 20 de jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n.º 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 20 de jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2006-2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2023: prática de atividade física**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-2006-2023-morbidade-referida.pdf>. Acesso em: 20 de jan. 2025.

CALDERONI, S. **Os bilhões perdidos no lixo: um estudo sobre os resíduos sólidos urbanos e o meio ambiente**. 4. ed. São Paulo: Humanitas, 2003.

COSTELLO, L. *et al.* “Go outdoors and get moving”: The health and wellbeing benefits of green exercise. **Sports**, v. 7, n. 6, p. 142, 2019.

DALEY, M.; RISSEL, C.; LLOYD, B. All dressed up and nowhere to go? A qualitative research study of the barriers and enablers to cycling in inner Sydney. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 7, n. 8, 2010.

DESHAYES, T. A.; PÉRIARD, J. D. Regular physical activity across the lifespan to build resilience against rising global temperatures. **eBioMedicine**, v. 96, out. 2023, p. 104793. DOI: 10.1016/j.ebiom.2023.104793. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37689024/>. Acesso em: 20 de jan. 2025.

FLORINDO, A. A. *et al.* Public open spaces and leisure-time walking: a longitudinal study with brazilian people in the COVID-19 pandemic. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 20, n. 11, p. 1027–1033, 1 nov. 2023. DOI: 10.1123/jpah.2023-0108. DOI:

<https://doi.org/10.1590/1982-0259.2024.e97067>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rk/a/gFvkWgJTdRjdrJfyNqF3LPt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em:
20 de jan. 2025.

FONTENELE, I. C. A curricularização da extensão no Brasil: história, concepções e desafios. **Revista Katálysis**, v. 27, p. e97067, 2024. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37591501/>. Acesso em: 20 de jan. 2025.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 62. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.

GIDDENS, A. **A política da mudança climática**. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

HANNA, T. **Educação somática: aprimorando o movimento humano**. São Paulo: Summus, 1991.

HORTON, R. *et al.* Planetary Health: a new science for exceptional action. **The Lancet**, v. 386, n. 10007, p. 1921, 2015. DOI: 10.1016/S0140-6736(15)61038-8. Disponível em:
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)61038-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)61038-8/fulltext). Acesso em: 20 de jan. 2025.

KING, A. C. *et al.* Leveraging citizen science and information technology for population physical activity promotion. **Translational Journal of the American College of Sports Medicine**, v. 1, n. 4, p. 30–44, 15 maio 2016. Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4978140/pdf/nihms768544.pdf>. Acesso em: 20 de jan. 2025.

MINAYO, M. C. de S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 18. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

MELLO, R. L. de; LOPES, A. A. dos S.; FERMINO, R. C. Exposure to public open spaces and leisure-time physical activity: an analysis of adults in primary health care in Brazil. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 14, p. 8355, 8 jul. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19148355>. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/14/8355>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/14/8355>. Acesso em: 22 ago. 2025.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000.

NAÇÕES UNIDAS. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. 2025. Disponível em:
<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 22 ago. 2025.

ORESQUES, N.; CONWAY, E. M. **Mercadores da dúvida: como um punhado de cientistas obscureceram a verdade sobre questões de saúde pública**. São Paulo: Três Estrelas, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHOQOL: medindo a qualidade de vida**. [S. l.]: OMS, 2020.

SALVO, D. *et al.* Physical activity promotion and the united nations sustainable development goals: building synergies to maximize impact. **Journal of Physical Activity and Health**, v.

18, n. 10, out. 2021, p. 1163–80. DOI: 10.1123/jpah.2021-0413. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34257157/>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SANTOS, J. H. de S.; ROCHA, B. F.; PASSAGLIO, K. T. Extensão universitária e formação no ensino superior. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Brasil, v. 7, n. 1, p. 23–28, 2016. DOI: 10.36661/2358-0399.2016v7i1.3087. Disponível em: <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/3087>. Acesso em: 20 jan. 2026.

SUSTAINABLE Development Goal 13: Ação contra a mudança global do clima. **Nações Unidas no Brasil**, [s. l.], 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/13>. Acesso em: 12 ago. 2025.

TAGLIARI, I. A.; PAWLOWSKY, U. Active mobility and the 2030 Sustainable Development Goals, with a focus on education for health and the environment: An analysis from the characteristics of the individual, the environment and the task. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e47510616052, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/16052>. Acesso em: 11 ago. 2025.

TAVARES, G.; SILVA, M.; RODRIGUES, L. Plogging as a tool for sustainable health promotion: Integrating physical activity and environmental care. **Sustainability**, v. 15, n. 18, p. 13558, 2023.

UNESCO. **Educação para o Desenvolvimento Sustentável**: roteiro. Brasília: UNESCO Brasil, 2019.

Data de submissão: 09/09/2025

Data de aceite: 13/11/2025