

FOTOEDUCAÇÃO NO ESPORTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ZONA OESTE DO RIO DE JANEIRO

PHOTOEDUCATION IN SPORTS: EXPERIENCE REPORT IN THE WEST ZONE OF RIO DE JANEIRO

Bárbara da Silva e Souza Lorca ¹  <https://orcid.org/0000-0001-8801-2601>
Telles Henriques Maffra Lessa ²  <https://orcid.org/0000-0001-9188-0899>
Carlos Edu ardo Collazo Pontes ³  <https://orcid.org/0000-0003-4289-7226>

Submissão:
14/05/2025
Aceite:
26/09/2025

Resumo

A luz solar traz benefícios ao organismo, mas a exposição excessiva representa riscos à saúde devido à radiação solar. Esportistas são especialmente vulneráveis, pois permanecem longos períodos expostos ao sol durante treinos e competições. Pensando nisso, realizou-se um evento extensionista com integrantes do projeto “Cosméticos em Fatos”, para sensibilizar praticantes de esportes ao ar livre sobre fotoeducação (importância da fotoproteção e os efeitos da radiação solar), por meio de estratégias lúdicas, como jogos, folhetos informativos e perguntas temáticas. Este artigo descreve, em forma de relato de experiência, os resultados da ação realizada com esportistas do Centro Esportivo Miécimo da Silva, na Zona Oeste do Rio de Janeiro. A atividade destacou a relevância das ações extensionistas para ampliar o conhecimento da população, promovendo proteção e bem-estar, além de confirmar que essas iniciativas fortalecem a autonomia em saúde, disseminam o conhecimento científico e aproximam a universidade da comunidade.

Palavras-chave: Radiação solar; Fotoproteção; Extensão universitária.

¹ Professora Associada da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ barbara.lorca@uerj.br

² Farmacêutico da Farmácia de Medicamentos Especializados do Rio de Janeiro - RIOFARMES henrique.telles8@gmail.com

³ Analista da Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz kdu@gmail.com

Abstract

Sunlight benefits the body, but excessive exposure poses health risks due to solar radiation. Sportspeople are especially vulnerable to it as they spend long periods exposed to the sun during training and competitions. Thus, an extension event was held with the members of the project “Cosmetics in Facts” to raise awareness among outdoor sports enthusiasts about photoeducation (the importance of *photoprotection* and the effects of solar radiation), using playful strategies such as games, information leaflets and thematic questions. This article describes, in the form of an experience report, the results of the action carried out with athletes at the Miécimo da Silva Sports Center, in the West Zone of Rio de Janeiro. It highlighted the importance of extension activities in broadening the population’s knowledge, promoting protection and well-being. It also confirmed that these initiatives strengthen autonomy in health, disseminate scientific knowledge and bring the university closer to the community.

Keywords: Solar radiation; *photoprotection*; University extension.

Introdução

A realização de esportes está cada vez mais presente na rotina das pessoas em todo o mundo, por apresentar benefícios desde a infância até idades mais avançadas (Ferreira et al., 2015; Brasil, 2021). Entretanto, as práticas ao ar livre apresentam um fator preocupante, que é a exposição solar exagerada (Bennett et al., 2022), podendo acarretar lesões cutâneas, em função do tempo de exposição solar durante as atividades (Purim et al., 2013). Além disso, indivíduos também estão mais propensos a desenvolver câncer de pele melanoma ou não melanoma, que são os tipos de maior prevalência (INCA, 2022).

As neoplasias de pele apresentam forma de prevenção considerada simples, por meio da exposição correta ao sol. Nesse cenário, ações de educação em saúde, mais especificamente de fotoeducação, são muito empregadas para auxiliar na redução de casos de câncer de pele no Brasil e aumentar o cuidado com relação à radiação solar, sobretudo no município do Rio de Janeiro, que apresenta médias de temperaturas mais altas (Lopes et al., 2020; Climate Data, 2023).

Fotoeducação são ações de caráter educativo, desenvolvidas para conscientizar determinado grupo populacional sobre os riscos da exposição inadvertida ao sol e orientar condutas saudáveis em fotoproteção (Falkenberg et al., 2014). Tais ações são rotineiramente desenvolvidas por projetos acadêmicos, com o intuito de fomentar a promoção de saúde e a prevenção de doenças, auxiliando na disseminação de informações científicas.

O projeto “Cosméticos em fatos”, desenvolvido na Universidade do Estado do Rio de Janeiro

e protagonizado por estudantes de graduação em Farmácia, utiliza tecnologias educativas, por meio da ludicidade, para alcançar diferentes públicos e garantir que a divulgação científica não se restrinja ao ambiente universitário.

Neste artigo, pretende-se abordar, sob a forma de relato de experiência, ações extensionistas de fotoeducação, mediadas por integrantes do projeto “Cosméticos em Fatos”, junto a praticantes de esportes frequentadores do Centro Esportivo Miécimo da Silva (CEMS), localizado na Zona Oeste do Rio de Janeiro.

Metodologia

O trabalho proposto constituiu-se em um estudo descritivo de base qualitativa, com o intuito de relatar uma experiência extensionista. As atividades foram realizadas pelo projeto “Cosméticos em Fatos”, protagonizadas por cinco discentes do Curso de Farmácia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, sob coordenação de uma docente. As interações dialógicas foram pautadas em apresentar e desmistificar os riscos da exposição solar acentuada, trabalhando-se a ludicidade, por meio de jogos relacionados à fotoproteção, com ênfase aos praticantes de esporte no CEMS.

Materiais utilizados

Os materiais produzidos pelos estudantes extensionistas para a ação foram panfletos para a divulgação do evento, folheto informativo, jogo de perguntas e respostas e brindes para distribuição.

Panfletos: O material foi elaborado pelos discentes na plataforma Canva®, com uma arte que buscou abordar o lado esportivo e ressaltar a importância da proteção ao sol. Além disso, informações sobre dia, local e horário também foram contemplados.

Folheto informativo: O folheto informativo foi desenvolvido pelos discentes na plataforma Canva®, baseando-se em pesquisas bibliográficas em bases de dados como PubMed, Google Acadêmico e Scielo, utilizando palavras-chave como “pele”, “sol” e “fotoproteção” e, em inglês, “skin”, “sun” e “photoprotection”. As informações fundamentais envolvem a maneira de se proteger, os benefícios do sol e os riscos que podem ocorrer em uma exposição excessiva sem o devido cuidado.

Jogo: O jogo foi produzido em material EVA, desenvolvido em uma base plana, nas cores roxa e amarela, contendo 5 alvos circulares. Em cada um desses alvos, disponibilizou-se uma pergunta acerca do tema.

Perguntas do jogo: Em cada alvo do jogo, estava presente uma pergunta acerca do tema. Essas perguntas foram elaboradas mediante pesquisas sobre o tema fotoproteção, com as palavras-chave “pele”, “sol” e “esportes”, em bases de dados como PubMed, Google Acadêmico e Scielo. As perguntas produzidas foram questões abertas, com o intuito de estimular o pensamento crítico dos participantes.

Brindes: A ação também contou com a distribuição de brindes aos participantes.

Desenho da atividade

A ação fundamentou-se na divulgação do evento na rede social Instagram @cosmeticos.emfatos, além de abordagem prévia dos frequentadores do local. De forma concomitante, foi desenvolvida uma dinâmica de jogos, bem como folhetos informativos e brindes.

Divulgação nas redes sociais e abordagem no local - Anteriormente à realização da ação, um panfleto foi elaborado informando dia, horário, local e objetivo da ação. O evento foi divulgado por meio das redes sociais do projeto “Cosméticos em Fatos”. Além disso, estudantes da equipe organizadora foram ao CEMS anunciar o dia, temática da atividade e objetivo da ação.

Dinâmica de jogos - O jogo interativo foi desenvolvido através da prática de arremessos de bolas em alvos, identificado como “Acerete ao alvo”, onde, a cada acerto, uma pergunta sobre o tema de fotoproteção era efetuada. Na sequência, após as questões respondidas, os discentes extensionistas informavam a alternativa correta, acompanhada de esclarecimentos referentes à problemática abordada na questão, e elucidavam possíveis dúvidas referente ao conteúdo abordado. Por fim, o folheto com informações acerca do tema e um brinde eram entregues.

Realização da Ação - A equipe desenvolveu as atividades utilizando como público-alvo os praticantes de esportes do CEMS, localizado na Zona Oeste do Rio de Janeiro, no bairro de Campo Grande. A ação culminou com interação com o público local, por meio de dinâmicas lúdicas e troca de experiências.

Resultados e discussão

Desenvolvimento e produção dos materiais utilizados

Panfleto

Inicialmente, foi elaborado um panfleto na plataforma de design Canva®, com o intuito de combinar a prática esportiva com a importância do cuidado durante a exposição solar, informando sobre a ação, conforme apresentado na Figura 1. Essa menção ficou visível nas ilustrações e no título do panfleto, onde a arte serviu para atrair as pessoas e chamar atenção com relação à temática.

A arte apresentou um papel de divulgador também nas redes sociais, no qual o projeto possui uma conta vinculada no Instagram® para propagar conteúdo científico e informar com relação a ações de extensão que estão próximas a ocorrer, entre outros conteúdos. O campo virtual vem crescendo no contexto da extensão com diversas produções, em que as redes sociais apresentam capacidade de acessibilidade e praticidade de informação para o público comum (Romão; Júnior, 2022).

Figura 1: Panfleto de divulgação



Fonte: Os autores, 2023

Folheto informativo

Uma ferramenta frequentemente utilizada em atividades extensionistas, fundamental para propagação do conhecimento, é a cartilha ou folheto informativo. Dessa forma, a elaboração do folheto informativo foi desenvolvida, com o objetivo de alertar e apontar os benefícios, riscos e efeitos da exposição solar acentuada, conforme apresentado na Figura 2.

Figura 2: Folheto informativo sobre fotoproteção



Fonte: Os autores, 2023.

O folheto informativo produzido é de extrema importância para a comunidade ter uma visão mais abrangente sobre a exposição solar e, dessa maneira, buscar a autorresponsabilização e a autonomia no contato com as radiações. A radiação solar possui um papel primordial em algumas funções do organismo humano e órgãos fundamentais, trazendo benefícios a componentes vitais. Devido a isso, é de suma relevância informar que a exposição solar sem excessos é favorável à saúde.

Ainda, a exposição solar regular e cautelosa estimula a produção de vitamina D, que possibilita o fortalecimento de órgãos essenciais, como o sistema ósseo e muscular. Além dessa vantagem, tem-se a produção de óxido nítrico, que atua na regulação da pressão arterial, e o aumento da produção de melatonina, conhecido como o “hormônio do sono” (Rhee *et al.*, 2016).

Porém, a sociedade em geral, especificamente nichos frequentemente expostos, como atletas e praticantes de atividade física, no qual se enquadram os frequentadores do CEMS, estão mais suscetíveis a sofrer lesões cutâneas. Esse perigo gerado pela exposição solar deve-se à sua composição, que é formada por radiação ultravioleta, infravermelha e visível. A radiação que gera reações biológicas na pele é a ultravioleta, da qual cerca de 5% atinge a superfície da Terra. No entanto, sua intensidade depende de alguns fatores, como a latitude, horário do dia e estação do ano (Parizzi *et al.*, 2020).

Por intermédio dessas informações, o folheto informativo desenvolvido teve o propósito de alertar sobre os malefícios da exposição acentuada à radiação solar e o risco de desenvolvimento de câncer de pele decorrente dos raios UV incidentes na superfície terrestre. O INCA estima, para o biênio de 2023-2025, cerca de 704 mil novos tipos de câncer no Brasil, dentre os quais 220 mil seriam de câncer de pele (INCA, 2022). Com isso, nota-se a importância da realização de atividades fotoeducativas com esse direcionamento para envolver a sociedade com relação ao tema.

Outra particularidade bastante significativa mencionada no folheto e discutida durante o evento diz respeito à maneira correta de proteger o público infantil. Alguns questionamentos foram levantados, como sobre o momento da troca do protetor infantil pelo produto para uso adulto, qual protetor aplicar no público infantil, entre outros. A pele do bebê e da criança, em seus primeiros anos de vida, é considerada delicada, fina e descamativa. Sendo assim, existem diferenças da pele do adulto, tornando-a mais suscetível a possíveis efeitos da radiação solar, caso não seja protegida da forma ideal.

Assim, o recomendado a esse público é não utilizar protetores solares até 6 meses de idade; dos 6 meses aos 2 anos é indicado usar protetores com filtros físicos; e, a partir dos 2 anos, é orientado o uso do fotoprotetor infantil, que reúne uma mescla de filtros químicos e físicos (Amiralian; Fernandes, 2020). Em um estudo realizado por Ribeiro, em Portugal, observou-se uma porcentagem baixa de crianças que aplicavam protetor solar diariamente. Diante disso, nota-se um retrato da falta de conhecimento dos pais perante a importância do protetor solar (Ribeiro *et al.*, 2017).

O auxílio do folheto informativo na atividade gerou um envolvimento maior dos participantes, pois puderam levar a informação e se apropriar do conteúdo, além de o compartilhamento com terceiros. Silva e colaboradores (2015) demonstram essa função do material na ação, quando as pessoas inseridas na campanha de fotoeducação mostraram-se interessadas no panfleto educativo produzido, buscando transmitir a informação para conhecidos (Silva *et al.*, 2015).

Um elemento importante demonstrado no folheto é a ludicidade da arte, o que também é demonstrado no estudo de Lima e colaboradores (2023), no qual elaboraram uma cartilha de orientações de boas práticas para produtores de queijo artesanal, visando desenvolver um conteúdo que norteasse e delineasse o trabalho dos produtores. Nota-se, portanto, como o folheto ou a cartilha podem apresentar uma função de extrema importância para o público-alvo em vários âmbitos da sociedade (Lima *et al.*, 2023).

Jogo

A base do jogo foi elaborada pelos discentes extensionistas, por meio do material EVA, nas cores roxa e amarela, representando as cores do projeto. A construção desse jogo foi estudada para ser uma alusão ao esporte basquete, que é frequentemente praticado em praças, quadras e também no CEMS. O jogo foi composto por 5 alvos circulares, conforme apresentado na Figura 3.

Figura 3: Jogo “Acerte o alvo”



Fonte: Os autores, 2023.

A dinâmica de jogos é melhor conduzida com o auxílio da ludicidade, tornando o aprendizado mais palpável e eficiente para diversas faixas etárias, principalmente aos mais jovens, que, uma vez impulsionados por atividades que os atraiam, ficam mais interessados e entretidos (Costa *et al.*, 2021). Assim, a ação foi pautada por uma atividade que buscou aproximar o público ao tema da fotoproteção.

Segundo Vilela (2018), o jogo configura-se como uma ferramenta essencial no processo de aprendizagem, atuando como método de fixação de conteúdos cotidianos e como recurso pedagógico viável que facilita a transmissão do conhecimento.

Além do componente pedagógico incluído em jogos educativos, há a questão emocional presente, como relata Breda (2013), em sua dissertação, na qual descreve a euforia, a alegria e o empenho dos participantes do jogo, desde o início até o final. Logo, constata-se como o aprendizado pode ser absorvido de maneira prazerosa pelos envolvidos na atividade.

Perguntas do jogo

As perguntas disponibilizadas aos participantes durante o jogo foram elaboradas com o objetivo de conhecer os hábitos e costumes dos praticantes de esporte do CEMS (Quadro 1). O desenvolvimento de perguntas e respostas tem a capacidade de propiciar uma participação mais ativa dos

participantes na dinâmica, como demonstra Marega *et al.* (2022) em sua ação, que foi conduzida a partir de afirmações sobre câncer de pele, e o público infantil respondia com plaquinhas “Fala sério” ou “Com certeza”, de acordo com a afirmação.

O método de perguntas e respostas foi utilizado também no estudo de Reis e colaboradores (2023), sobre descarte de óleos de cozinha, como forma de conhecer o público. O intuito foi realizar um levantamento sobre a relação das pessoas com o tema (Reis *et al.*, 2023).

Quadro 1: Perguntas do jogo

Identificação da pergunta	Pergunta
Pergunta 1	Como os óculos podem evitar os danos causados pelo sol?
Pergunta 2	De quanto em quanto tempo deve-se reaplicar o protetor solar?
Pergunta 3	Qual é o melhor momento para se passar o protetor solar, antes da prática de exercício físico?
Pergunta 4	Qual característica um protetor solar precisa ter para atender quem pratica atividade física?
Pergunta 5	Devemos passar o protetor solar somente em dias ensolarados?

Fonte: Os autores, 2023

Após a disponibilização das perguntas ao público-alvo, foi perceptível a sua importância como instrumento para o progresso da atividade, pois foi capaz de estimular os participantes a interagir e a tirar dúvidas acerca do assunto. Dessa maneira, os praticantes de atividade física puderam se informar com relação a outros tópicos fundamentais, tais como a utilização de óculos escuros e vestimentas, que possuem um papel considerável na redução e no bloqueio dos raios UV (Ambrósio, 2019).

Além da utilização desses acessórios, é recomendável a periodicidade na reaplicação do foto-protetor, especialmente no público do CEMS, que se expõe frequentemente à radiação solar (Figura 4). A reaplicação do protetor solar a cada 2 horas é essencial para a manutenção da proteção contra os raios UV, principalmente em momentos de transpiração e/ou exposição excessiva, como observado entre os praticantes do local (SBD, 2022).

Figura 4: Apresentação da pergunta 2



Fonte: Os autores, 2023

Outro ocasião em que houve bastantes dúvidas perante o público foi referente ao melhor momento para a aplicação do protetor solar, conforme se buscou alertar na pergunta 3 (Quadro 1). Para que ocorra a formação de uma película homogênea na pele com capacidade de proteção, o ideal é aplicar o protetor solar em torno de 20 a 30 minutos antes da exposição solar (Camelo; Kellermani, 2021).

Além do melhor momento para se aplicar o protetor solar antes da exposição ao sol, é imprescindível ter consciência do produto a ser usado. Logo, na pergunta 4, como ilustrado na Figura 5, foi questionado aos participantes qual deve ser a característica de um fotoprotetor para quem for praticar algum esporte ou atividade física exposto ao sol. Essa pergunta gerou dúvidas, ao que foi possível orientá-los, informando que a característica esperada do fotoprotetor, nesse contexto, consiste em possuir um toque agradável, seco, resistência ao suor e que garanta a manutenção da proteção proposta (Franquilino, 2022).

Figura 5: Apresentação da pergunta 4



Fonte: Os autores, 2023

Outro importante ponto abordado foi com relação à aplicação do cosmético em dias que não ensolarados, conforme a pergunta 5 (Quadro 1). Houve incerteza no que realizar; porém, foi esclarecido para o público que é aconselhável aplicar o protetor solar, pois, mesmo sem radiação solar intensa, os raios UV, dependendo da quantidade de nuvens, alcançam a superfície terrestre (Parizzi *et al.*, 2020).

Brindes

O uso de brindes é um instrumento muito utilizado para atrair o público a participar e se inteirar sobre uma temática. Leite e colaboradores seguiram uma proposta semelhante ao elaborarem brindes para presentear crianças ao final de sua ação (Leite *et al.*, 2025). Foi possível observar que a distribuição de brindes funciona como um facilitador no aprendizado e uma forma de fixação do conteúdo para o público assistido pela extensão universitária.

Experiência da atividade

A ação ocorreu no dia 23 de maio de 2023, no Centro Esportivo Miécimo da Silva, localizado na Zona Oeste do Rio de Janeiro, no bairro de Campo Grande, atingindo, em torno de 100 praticantes de esportes. O CEMS possui um vasto reconhecimento na região, devido às suas diversas modalidades esportivas oferecidas à população do entorno. A atividade contou com a presença dos seis integrantes do Projeto “Cosméticos em Fatos”, incluindo cinco estudantes e uma professora.

No decorrer da dinâmica, ficou evidente como a temática do esporte e a brincadeira estimularam o público a interagir, interessar-se pela atividade e pelo assunto, de forma ativa, demonstrando como a extensão universitária apresenta contribuições significativas para a sociedade. Além disso, a abordagem lúdica foi capaz de engajar consideravelmente o público do local, de maneira a influenciar os participantes a buscarem esclarecimentos e informações além das questões propostas pelo jogo, gerando a troca de experiências ainda mais enriquecedora (Figura 6).

Figura 6: Realização da ação “Fotoeducação no esporte”.



Fonte: Os autores, 2023

Ademais, as perguntas tiveram um papel fundamental no decorrer da dinâmica, pois nortearam a atividade, uma vez que, por meio das respostas às dúvidas, foram surgindo trocas de informações enriquecedoras.

Assim, ficou evidenciado que ações de extensão são imprescindíveis para fomentar o interesse da sociedade não acadêmica e gerar trocas mútuas. Pereira e colaboradores (2023), em seu relato, destacam que a extensão possui um papel de disseminador de conhecimento e de trocas de experiências, gerando um vínculo cada vez mais entrelaçado da academia com a sociedade civil. Aliás, outro relevante ponto transformador relatado é a mudança comportamental dos discentes com relação à sociedade, bem como o aprendizado, a empatia com o outro, fatores que tornam as atividades extensionistas um instrumento de modificação pessoal e profissional do discente (Pereira et al., 2023).

Aliado a esse pressuposto, Canon e Pelegrinelli (2019) ressaltam como a extensão possui a função de sintonizar o conteúdo transmitido pelo discente e as experiências relatadas pelos parti-

pantes em uma ação, gerando trocas cada vez mais conectadas e empáticas entre as partes, além de proporcionar para o discente um aprendizado mais contextualizado (Canon e Pelegrinelli, 2019). Segundo na mesma linha, Júnior e colaboradores ressaltam a contribuição que a extensão proporciona para a realidade da população envolvida, gerando uma produção mais centrada na vivência do nicho presente (Júnior *et al.*, 2023).

A extensão também tem um fator pertinente, no qual a atividade serve como importante suporte para o discente na absorção do conteúdo teórico, na apropriação dele e na propagação para as pessoas. Portanto, é um artifício pedagógico para o discente construir sua formação de maneira exitosa (Brandt *et al.*, 2020). Relacionado a isso, a prática da extensão para os discentes possibilita o desenvolvimento de perfil mais empático, participativo, com trabalho coletivo, entre outros (Mangili *et al.*, 2023). Logo, nota-se como a extensão possui a capacidade de moldar o crescimento do estudante envolvido, proporcionando um fortalecimento da sua identidade profissional e pessoal.

Conclusão

A extensão universitária já vem galgando seu lugar no meio acadêmico há décadas. Logo, atividades como essa apresentam relevância para a instituição e para a sociedade, permitindo que os discentes participantes reconheçam seu valor e sua capacidade de disseminar educação em saúde, de maneira acessível e transparente para a população em geral.

A partir dessas propostas, fica evidente como a extensão pode surtir um efeito transformador e modificador na vida das pessoas, sobretudo com temas tão pertinentes à sociedade. Além disso, o modo como a atividade foi conduzida, de forma interativa e lúdica, gerou um aprendizado mais fluido e prático em cada um dos envolvidos.

É possível concluir que ações utilizando ludicidade, por meio de jogos educativos, para apresentar temas relevantes como fotoeducação, são essenciais para aproximar a sociedade do meio acadêmico, possibilitando um conhecimento mais aprofundado de assuntos que fogem do escopo de senso comum. Consequentemente, permitem acesso a informações que, geralmente, não estão ao alcance do cidadão.

Referências

ALKENBERG, Mirian Benites; MENDES, Thais de Paula Lima; MORAES, Eliane Pedrozo de; SOUZA, Elza Maria de. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847-852, mar. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n3/1413-8123-csc-19-03-00847.pdf>.

AMBRÓSIO, Ana Margarida Fialho da Silva. **Protetores solares e o papel dos antioxidantes na sua constituição**. 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias da Saúde) – Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2019.

AMIRALIAN, Luciana; FERNANDES, Claudia Regina. Fundamentos da cosmetologia – produtos infantis: proteção solar. **Cosmetoguia. Cosmétics and Toiletries**, Osasco, SP, v. 30, n. 4, p. 178-185, 2020.

BENNET, Hannah Graça; DAHL, Lillian Arabela; FURNESS, James; KEMP-SMITH, Kevin; CLIMSTEIN, Mike. Câncer de pele e comportamentos de proteção solar em esportes aquáticos: uma revisão de escopo. **Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine**, Austrália, v. 38, p. 197–214, 2022.

BRANDT, Ricardo; MADUREIRA, Alberto Saturno; HOBOLD, Edilson. Projetos de extensão fazendo a diferença na formação do profissional de educação física na Unioeste. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 1, p. 113-117, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF, 2021.

BREDA, Thiara Vichiato. **O uso de jogos no processo de ensino-aprendizagem na geografia escolar**. 2013. Dissertação (Mestrado em Geografia) — Instituto de Geociências, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

CAMELO, Pollyana Tavares de Lira; KELLERMANNI, Raygoria Cabral Sales. Uso de fotoprotetores na prevenção de danos por exposição solar: conceitos, avaliação histórica e recomendações. **Scire Salutis**, v. 11, n. 2, fev./maio 2021.

CANON, Carolina Andréa Soto; PELEGRINELLI, Gisela. Extensão universitária: o impacto de um projeto de extensão na formação profissional dos discentes na educação superior. **Revista UFG**, Goiânia, v. 19, e59799, p. 1-15, 2019.

CLIMATE DATA. **Dados climáticos para cidades mundiais**. 2023. Disponível em: <https://pt.climate-data.org/>. Acesso em: 1 ago. 2023.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETTRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul./set. 2015.

FRANQUILINO, Erica. Cosméticos para esportistas. **Cosmetoguia. Cosmétics and Toiletries**, 2022.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **INCA estima 704 mil casos de câncer por ano no Brasil até 2025**. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/noticias/2022/inca-estima-704-mil-casos-de-cancer-por-ano-no-brasil-ate-2025>. Acesso em: 23 ago. 2023.

FOTOEDUCAÇÃO NO ESPORTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ZONA OESTE DO RIO DE JANEIRO

JÚNIOR, Claudio José dos Santos; SILVA, John Victor dos Santos; LIMA, Erivaldo Santos de; SANTANA, Débora de Cerqueira; SILVA, Maria Rosa da. Extensão universitária e formação de multiplicadores: instrumento de captação de doadores de sangue e medula. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 14, n. 3, p. 283-292, set.-dez. 2023.

LEITE, Marina Vitória Lima et al. DPOC relacionada ao uso de cigarros eletrônicos no público infanto-juvenil: um projeto de extensão na EEM O Pequeno Príncipe, no município de Marabá – PA. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba**, v. 3, n. 7, 2025.

LIMA, Thamylles Thuany Mayrink; HOSKEN, Bianca de Oliveira; SOARES, Dalila Luiza de Oliveira; FERREIRA, Neverson José Silva; LEITE, Walmar Oliveira; PACHECO, Flaviana Coelho; MACHADO, Solimar Gonçalves; MARTIN, José Guilherme Prado. Projeto Queijo + Forte: um plano de atendimento a produtores de queijo artesanais no contexto da pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 14, n. 3, p. 223-239, set.-dez. 2023.

LOPES, Luis Phillip Nagem; BASTOS, Agatha Cristiny Barros; CALDEIRA, Luiz Eduardo Fileto; NIGRO, Fiammetta; FREITAS, Zaida Maria Faria; PINTO, Dalila dos Santos Cerqueira; PASSOS, Márcia Maria Barros dos; LORCA, Bárbara da Silva e Souza; SANTOS, Elisabete Pereira dos. Ações de fotoeducação em saúde no ambiente escolar como estratégia para a prevenção de fotodermatoses. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Brasil, v. 11, n. 3, p. 397–406, 2020. DOI: 10.36661/2358-0399.2020v11i3.11548.

MANGILI, Júlia Barbosa; CANDIDO, Ana Claudia Rodrigues; OLIVEIRA, Rafael Amaral; CERETTA, Luciane Bisognin; CERETTA, Renan; BIROLO, Ioná Vieira Bez; MILAK, Leticia Felipe. A vacinação como tema de educação em saúde: relato de experiência do projeto PET-Saúde. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 14, n. 3, p. 307-312, set.-dez. 2023.

MAREGA, Patricia; CORAZZA, André Luiz Loeser; VEIGA, Marcelo Leite da; FAGANELLO, Josiane; ROCHA, Maria Izabel de Ugalde Marques da; CHITOLINA, Maria Rosa. “Fala sério” ou “com certeza” sobre o câncer de pele: o uso de atividades lúdicas no ensino fundamental – um relato de experiência. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 13, n. 2, p. 267-275, mai.-ago. 2022.

PARIZZI, Camila; AZEVEDO, Clarissa Bechuate de Souza; SOUSA, Louise de Paula; GASPAR, Lorena Rigo. Biologia celular e molecular – a radiação solar e a fotoproteção. **Cosmetoguia. Cosméticos and Toiletries**, Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto – USP, Ribeirão Preto, SP, 2020.

PEREIRA, Renan Nery; PAIM, Joyce Mendes; CARVALHO, Ítalo Nascimento de; SILVA, Patrícia Petitinga. Agroecologia e saúde em horta comunitária: intercâmbio de saberes e fazer com comunidades acadêmica e não acadêmica. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 14, n. 2, p. 201-211, maio/ago. 2023.

PURIM, Kátia Sheylla Malta; TITSKI, Ana Cláudia Kapp; LEITE, Neiva. Hábitos solares, queimaduras e fotoproteção em atletas de meia maratona. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, RS, v. 18, n. 5, p. 636-645, set. 2013.

REIS, Isabel Francisco de Araújo; SILVESTRE, Maria Efigênia; GUIMARÃES, Valquíria Júnia da Trindade; FIGUEIREDO, Marize Alves de Carvalho; CASTRO, Ana Letícia Pilz de; ALVES, Kerley dos Santos. Sabão artesanal: alternativa para reduzir o descarte de óleos e gorduras na água. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 14, n. 3, p. 259-269, set.-dez. 2023.

RHEE, Han Van der; VRIES, Esther de; COEBERGH, Jan Willem. Regular sun exposure benefits health. **Medical Hypotheses**, v. 97, p. 34-37, 2016. DOI: 10.1016/j.mehy.2016.10.011.

RIBEIRO, Carla; RELVAS, Adriana; CARVALHO, Lígia; COSTA, Vera; GOMES, Lúcia; COSTA, Miguel. Proteção solar: conhecimentos e hábitos na população pediátrica. **Nascer e Crescer: Birth and Growth Medical Journal**, Portugal, v. 26, n. 1, 2017.

ROMÃO, Kaio Hemersson Oliveira; JÚNIOR, Carlos Alberto da Silva. Instagram como ferramenta na divulgação científica e extensão universitária. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 3, p. 10679-10691, may./jun. 2022.

SILVA, Cinara Vasconcelos da; CARDOSO, Amanda dos Santos Teles; DALLAQUA, Bruna; PEREIRA, Fernanda de Albuquerque; CAZEDÉY, Edith Cristina Laignier. Campanha de fotoeducação: orientações à população de Salvador-BA por estudantes de farmácia. **Revista UFG**, Bahia, ano XV, n. 16, jun. 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Classificação dos fototipos da pele**. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/cuidados/classificacao-dos-fototipos-de-pele/>. Acesso em: 12 nov. 2022.

VILELA, Carolina Lima. Construção de jogos como metodologia de ensino: as produções do Núcleo de Pesquisa em Práticas de Ensino de Geografia do Colégio Pedro II (NUPPEG – CP2). **Práticas Pedagógicas**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 9, p. 75-85, jan./jun. 2018.