

## Por salas de aula fisicamente ativas!

Willian Axl Espindola<sup>1</sup>, Matheus Borges Manso<sup>2</sup>, Cíntia Alvim Stocchero<sup>2</sup>, Ângelo Cássio Magalhães Horn<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Porto Alegre.  
Porto Alegre, RS

Os benefícios da atividade física (AF) sobre os indicadores de saúde estão amplamente reportados na literatura. A prática regular da AF tem mostrado a capacidade de reduzir o surgimento de uma série de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, o diabetes melito do tipo II e a obesidade; assim como prevenir o aparecimento e tratar diferentes transtornos e doenças ligados ao sistema nervoso, como a ansiedade, demência e Doença de Parkinson. Além disso, a AF tem ação sobre a cognição, melhorando os desempenhos cognitivo e escolar, traduzidos na melhoria do processo de aprendizagem. Este projeto objetiva estimular a adoção de salas de aula fisicamente ativas, visando contribuir para a melhora da saúde e aprendizagem de alunos do ensino básico. Para tanto, o projeto busca realizar uma formação de professores do ensino fundamental e médio, em suas escolas de origem, por intermédio de oficinas, nas quais são apresentados os aspectos teóricos do efeito da AF sobre a saúde e a cognição, com enfoque no público em idade escolar; demonstradas diferentes dinâmicas para tornar a sala de aula um ambiente ativo fisicamente, com atividades energizadoras e outras inseridas ao plano de aula; e aberto espaço para a uma discussão final, roteirizada, de como aplicar e registrar a proposta nas diferentes disciplinas curriculares. Foram selecionadas uma lista de escolas públicas de ensino fundamental e médio para as quais o projeto será proposto. Construiu-se a apresentação teórica sobre o tema, enfatizando como o resultado da AF na saúde e a aprendizagem dos escolares, restando a finalização das dinâmicas a serem utilizadas como exemplos para a implementação de salas de aula fisicamente ativas e a elaboração de um roteiro para guiar as discussões finais. Com esse projeto pretendemos contribuir para um ensino ativo, que conduza à promoção de saúde e um melhor processo de aprendizagem do público em idade escolar.

**Palavras-chave:** Atividade física, Saúde, Aprendizagem

**Trabalho executado no:** Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).