

Salas de aula fisicamente ativas!, uma estratégia de ensino visando a promoção da saúde e a melhora do aprendizado

Matheus Borges Manso¹, Cintia Mussi Alvim Stocchero², Ângelo Cássio Magalhães Horn³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(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 documentados na literatura. A prática regular de AF tem demonstrado ser capaz de reduzir a incidência e tratar diversas doenças crônicas não transmissíveis, como a Hipertensão arterial, o Diabetes melito do tipo II e a Obesidade. Além disso, a AF impacta positivamente sobre transtornos e doenças do sistema nervoso, como a Ansiedade, Demência e Doença de Parkinson. Ademais, esse tipo de prática exerce influência sobre a cognição, resultando em uma melhora significativa no processo de aprendizagem, refletida em um aumento nos escores que mensuram o desempenho escolar. Este projeto tem como objetivo estimular a adoção de salas de aula fisicamente ativas, contribuindo para a melhoria da saúde e do aprendizado dos alunos, por meio da formação de professores do ensino básico. Para tanto, a proposta desenvolve uma ação nas escolas interessadas na qual são apresentados os aspectos teóricos, junto com o desenvolvimento de oficinas, dos efeitos da AF sobre a saúde e a cognição, com foco no público escolar. Durante a formação, são apresentadas diversas dinâmicas que visam transformar a sala de aula em um espaço ativo fisicamente, com atividades energizadoras e outras que poderão ser integradas ao plano de aula. Também é aberto um espaço para uma discussão final sobre como implementar e registrar a proposta nos diferentes componentes curriculares. Seguindo o modelo aplicado em 2023, foi elaborada uma lista com cinquenta escolas públicas de ensino fundamental e médio situadas nas proximidades do Campus. Os diretores dessas instituições receberam um e-mail contendo informações sobre a formação, juntamente com um endereço eletrônico para autoagendar a ação em suas dependências. Paralelamente, foi criada uma apresentação teórica sobre o tema, enfatizando os resultados da AF na saúde e na aprendizagem dos alunos, acompanhada de uma lista de dinâmicas que servirão de exemplos para a implementação das salas de aula fisicamente ativas. Por fim, elaborou-se um roteiro e materiais para orientar as discussões finais com os professores, após as oficinas. Com este projeto, buscamos continuar contribuindo para um ensino ativo que promova a saúde e melhore a 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).