

## **PRÁTICA EXTENSIONISTA: AÇÕES DO PROJETO MOVIMENTO INTEGRAL NAS ESCOLAS DE TAUBATÉ**

**ODS 3, 4, 17**

Ana Flávia Faria Silveira (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ)  
Débora Anderson Silveira Dos Santos (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ)  
Gustavo Andrade De Paula (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ)  
Marcelo Augusto Rodrigues De Faria (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ)  
Matheus Teixeira Menezes (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ)  
Alex Sandra Oliveira de Cerqueira Soares (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ)

O Projeto de extensão Movimento Integral, vinculado à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade de Taubaté, entrelaça saúde e bem-estar, educação e esporte no desenvolvimento de suas atividades nas escolas do sistema municipal de Taubaté. Pesquisas demonstram que a atividade física regular durante a infância e adolescência contribui para o desenvolvimento motor, melhora da aptidão cardiorrespiratória e muscular, além de reduzir o risco de doenças crônicas na vida adulta. Da mesma forma, estudos nacionais destacam a importância de programas escolares voltados ao estímulo da prática corporal como fator essencial para a promoção da saúde e qualidade de vida. Assim, o objetivo geral do projeto é desenvolver a prática de exercícios físicos entre alunos do ensino fundamental I e II para: educar a respeito da promoção da saúde do aparelho locomotor, minimizar o sedentarismo a longo prazo e trazer bem-estar e autoestima por meio de atividades lúdicas e esportivas. Como objetivos específicos: desenvolver habilidades motoras fundamentais, avaliar capacidades motoras, traçar um diagnóstico acerca da aptidão física e fatores relacionados a saúde do aparelho locomotor. As ações são desenvolvidas no período vespertino nas escolas de ensino fundamental I e II com alunos que permanecem em período integral. O processo ensino-aprendizagem contempla atividades individuais e/ou coletivas através do desenvolvimento de oficinas que englobam as dimensões motoras, sociais, emocionais e corporais. Entre as estratégias de planejamento de aulas estão presentes: jogos, brincadeiras, gestos esportivos, lutas, ginásticas em diferentes tempos e espaços além da avaliação de capacidades físicas como distância de arremesso e distância em saltos unipodais. Outro aspecto muito enriquecedor é a interdisciplinaridade. Neste ano, tivemos a entrada de alunos do curso de Fonoaudiologia, além da Educação Física, Fisioterapia e Informática. O projeto não se limita apenas as ações relacionadas a prática de exercício amplia a abordagem sobre saúde e cuidado. A Fonoaudiologia contribui com a comunicação, a linguagem e a socialização, que são essenciais para o desenvolvimento integral das crianças. Essa troca de saberes nos ajuda a enxergar a importância do trabalho em equipe e de uma visão mais completa sobre a saúde. Todos estes aspectos têm gerado engajamento dos alunos e satisfação dos professores com as atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão. A curto prazo,

o projeto proporciona aos alunos do sistema municipal a melhora da saúde física, psicológica e social, enquanto a longo prazo, pode reduzir o risco de doenças crônicas e fomentar estilos de vida saudáveis. Além disso, para os estudantes da Universidade de Taubaté as ações são uma oportunidade para colocar em prática o conhecimento acadêmico em meio da sociedade em que vivem.

**Palavras-chave:** Habilidade Motoras; Exercício Física; Educação Física; Fisioterapia; Fonoaudiologia.