

SAÚDE E MOVIMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA PELO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA

Ludmila Lima de Araújo¹; Anna Clara Gomes Dutra²; Ellen Rodrigues Rocha³; Flávia Pereira Epaminondas⁴; Igor Galdino Braga⁵; Milena Gabriel Marques⁶; Lara de Sá Neves Loureiro⁷

^{1,2,3,4,5,6}Discentes Afya Paraíba, João Pessoa - PB

⁷Docente Afya Paraíba, João Pessoa – PB

Introdução

Em consonância com o pensamento de Freire (2021) e de Araújo et al. (2024), a educação deve ter por objetivo a busca da libertação dos saberes e rompimento do processo educacional de domesticação do pensamento, capacitando os educandos para transformar sua realidade, de modo a destacar o papel do ambiente escolar como agente de transformação social, aspirando a superação dos estigmas sociais e condições de desigualdade.

Nesse sentido, o Programa Saúde na Escola (PSE) foi instituído pelo decreto presidencial nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007, que tem por objetivo a promoção de saúde para escolares visando o enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento dessas crianças, adolescentes e jovens. As atividades a serem desenvolvidas pelo PSE em parceria com as Unidades de Saúde da Família (USF) são organizadas em três componentes: avaliação clínica e psicossocial, ações de promoção de saúde e prevenção de doenças e agravos, educação permanente e capacitação de profissionais da educação e saúde e jovens para o PSE (Brasil, 2007).

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de discentes de medicina na realização de uma atividade educativa em parceria com o PSE, com base na promoção de saúde e prevenção de doenças e agravos e em concordância com um dos temas prioritários desse componente: promoção das práticas corporais e atividade física nas escolas.

Métodos ou Relato de Experiência

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência sobre uma ação com caráter educativo, com abordagem qualitativa e participativa, envolvendo atividades lúdicas e práticas voltadas à importância da atividade física.

A atividade foi efetivada por discentes do 4º período do curso de Medicina, em uma escola pública do município de Cabedelo, no dia 23 de setembro de 2025. Na ocasião, foi



contemplada uma intervenção focada na promoção à saúde, envolvendo 30 crianças com idades entre 5 e 8 anos.

A ação iniciou com a recepção dos acadêmicos pela diretora da escola que direcionou-os às salas de aula para apresentação e início da ação. Os discentes foram divididos em dois trios para melhor alcance do público, contemplando todas as salas de aula do turno da manhã.

Cumpre ressaltar que a atividade foi conduzida de forma lúdica, elucidando a relevância da atividade física para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças. Foram realizadas brincadeiras, ao som de músicas infantis, como “vivo ou morto” e “estátua” para estimular e demonstrar a importância do movimento do corpo. Ademais, foram entregues panfletos educativos contemplando informações sobre os benefícios da atividade física e as orientações para incentivar o hábito saudável das práticas corporais. Durante o encerramento, foram distribuídos chocolates como brindes e forma de agradecimento, com autorização prévia da direção da escola.

A promoção dessa ação seguiu os princípios éticos da extensão universitária, promovendo a integração entre universidade e comunidade, fortalecendo o vínculo com a promoção da saúde infantil e demonstrando, na prática, a importância das ações educativas voltadas à prevenção e qualidade de vida desde a infância.

Resultados e Discussão

A realização da atividade na escola possibilitou resultados expressivos no campo da educação em saúde, tanto para os estudantes universitários quanto para as crianças participantes. A proposta de trabalhar a importância do corpo e do movimento mostrou-se eficaz para despertar o interesse e a participação do público infantil, especialmente por meio da utilização de uma abordagem lúdica e acessível.

Durante as intervenções nas salas de aula, observou-se que a comparação do corpo humano a uma “máquina” que necessita de movimento para funcionar adequadamente contribuiu para a compreensão das crianças sobre a importância da atividade física. Essa analogia simples facilitou a internalização do conceito de que o corpo precisa estar em constante atividade para manter-se saudável e desempenhar suas funções plenamente.

As diferentes faixas etárias responderam positivamente às dinâmicas propostas, demonstrando envolvimento, curiosidade e entusiasmo. As brincadeiras “vivo ou morto”, “estátua” e as atividades de dança com o auxílio de uma caixa de som favoreceram a movimentação corporal e criaram um ambiente descontraído, que estimulou a aprendizagem de forma prazerosa. Tais ações reforçaram o papel do brincar como um importante

instrumento pedagógico e de promoção da saúde, uma vez que o ato de brincar também representa movimento e exercício físico.

Importante destacar que estudos na literatura apoiam esse tipo de abordagem educativa. Por exemplo, Brandão Falavinha (2025) ressalta que a prática regular de atividade física em crianças e adolescentes traz impactos não só físicos, mas cognitivos, emocionais e sociais, contribuindo para o crescimento saudável e para o desempenho escolar. Dessa forma, a nossa ação está interligada às evidências científicas de que mecanismos lúdicos e participativos podem facilitar a interiorização de hábitos saudáveis desde a infância.

A entrega dos panfletos educativos ao final da ação ampliou o alcance da mensagem, permitindo que as orientações ultrapassassem o espaço escolar e pudessem chegar até as famílias. O material trazia uma frase curta e de fácil entendimento, mostrando às crianças que brincar e se movimentar é uma forma de crescer com saúde e bem-estar, reforçando as ideias trabalhadas durante a atividade. O gesto simbólico de entregar pequenos chocolates contribuiu para encerrar a ação de forma afetiva e acolhedora.

Além do aprendizado pedagógico, a atividade também incentivou o bem-estar e permitiu que os alunos compreendessem, na prática, os princípios de integralidade e integração propostos pelo SUS. A experiência reforçou o papel do PSE como uma forma de unir saúde e educação, contribuindo para a formação cidadã e para o desenvolvimento integral das crianças.

A distribuição dos folhetos explicativos no término da ação expandiu o alcance das instruções, fazendo com que o saber fosse além dos limites da sala de aula e atingisse os lares. Essa tática potencializou o efeito disseminador da educação em saúde, à medida que as crianças se converteram em promotoras de informações sobre a importância da prática constante de atividades físicas e do cuidado pessoal.

Conforme destacam Brito et al. (2021), os projetos de extensão são uma chance de o que se aprende na faculdade ganhar aplicação prática, conectando os alunos com os aspectos sociais e culturais das pessoas assistidas. A troca de conhecimento foi importantíssima nesse sentido: os estudantes transmitiram o conhecimento técnico, ao mesmo tempo que absorveram as experiências e os pontos de vista das crianças e dos professores, entendendo que a educação em saúde é uma via de mão dupla que gera mudanças.

Para concluir, a experiência teve efeitos positivos, estimulando a reflexão sobre o papel do profissional de saúde na construção de uma sociedade mais consciente e informada. A ação destacou a importância de projetos de extensão adaptados à realidade local, mostrando



que a conexão entre universidade e comunidade é fundamental para fortalecer a cultura de promoção da saúde e do bem-estar.

Considerações Finais

A experiência vivida durante essa ação demonstrou, na prática, como a educação em saúde pode converter momentos simples em valiosas lições. O objetivo foi totalmente atingido: incentivar as crianças a cuidar do próprio corpo e da própria saúde de maneira simples, divertida e acessível, destacando a importância da atividade física.

Além de ensinar, essa experiência foi uma troca. Cada conversa, risada e brincadeira ressaltou o valor da presença da universidade na comunidade, fomentando o aprendizado coletivo e reforçando laços de solidariedade. Para os acadêmicos, a atividade foi uma oportunidade de crescimento tanto como futuros profissionais de saúde quanto como pessoas mais sensíveis, empáticas e comprometidas com o bem-estar alheio.

Embora tenha sido uma ação isolada, o efeito foi notável. As crianças participaram com entusiasmo e levaram o conhecimento para casa, o que amplia o alcance das mensagens de promoção da saúde. Essa vivência demonstrou que pequenas ações podem provocar grandes transformações quando há engajamento, comunicação e carinho. A atividade destaca a relevância da colaboração entre educação e saúde como meio para criar cidadãos mais conscientes e profissionais mais solidários, dedicados à construção de uma sociedade mais saudável e solidária.



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e

II Encontro de Linhas Acadêmicas de Medicina

Mosáico Científico IJSC / PIEDE

Referências

BRANDÃO FALAVINHA, Ana Paula. A importância da atividade física no desenvolvimento infantil: uma abordagem educativa e interdisciplinar. *Revista Mais Educação*, v. 8, n. 8, p. 56–63, set. 2025. Disponível em: <https://www.revistamaiseducacao.com/artigosv8-n8-setembro-2025/56>. Acesso em: 31 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007**. Institui o Programa Saúde na Escola – PSE, e dá outras providências. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 6 dez. 2007. Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato20072010/2007/decreto/d6286.htm. Acesso em: 23 out. 2025.

BRITO, Veronica Perius de; SOUZA, Marcela Gomes de; OLIVEIRA, Stefan Vilges de. A extensão universitária aliada à educação em saúde no trânsito como estratégia de ensino superior e de reabilitação para cumpridores de penas alternativas: um relato de experiência. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, p. 1–21, 2021. DOI: [10.35699/2237-5864.2021.24639](https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.24639). Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/24639>. Acesso em: 26 out. 2025.

DE ARAÚJO, José Marques et al. EDUCAÇÃO COMO AGENTE DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: DESAFIOS E POSSIBILIDADES. *Missioneira*, v. 26, n. 1, p. 221-230, 2024.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 50. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.