

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DO PROJETO DE EXTENSÃO “ENERGIA DE CAMPEÃO: SEMEANDO SAÚDE E DIVERSÃO”

Stephanie Alves Nojosa (kalunojosa@gmail.com)

INTRODUÇÃO: Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, ressaltando a importância do movimento para todas as pessoas, independentemente da faixa etária ou do nível funcional, e reconhecendo que todo tipo de movimento contribui para a promoção da saúde. Nesse contexto, o projeto de extensão universitária “Energia de Campeão: Semeando saúde e diversão”, desenvolvido no semestre 2025.2, teve como objetivo incentivar a prática de atividades físicas com e entre crianças, por meio da elaboração de um panfleto educativo e de uma apresentação oral sobre o mesmo conteúdo. A educação em saúde desde a infância constitui uma estratégia preventiva essencial, capaz de promover hábitos saudáveis e reduzir riscos à saúde ao longo da vida.

OBJETIVO: Atuar de forma pedagógica na promoção dos benefícios das atividades físicas em crianças, abordando quatro eixos principais: sociais, físicos, cognitivos e emocionais.

MATERIAL E MÉTODOS: No que se refere à metodologia, realizou-se uma ação educativa na Escola de Jiu-Jitsu CB, localizada no bairro Montese, em Fortaleza (CE), tendo como público-alvo uma turma iniciante da modalidade esportiva, composta por crianças com idades entre 7 e 12 anos. Nesse contexto, foram elaborados e confeccionados panfletos informativos sobre o

tema, com o objetivo de tornar a abordagem mais didática e assertiva, além de divulgar o material produzido aos participantes. Como forma de agradecimento pela disponibilidade, interesse e atenção, os participantes foram presenteados com garrafas de hidratação.

RESULTADOS: Segundo Freitas, Rôas e Abreu (2023), “as organizações de saúde contemporâneas propõem que níveis mais altos de atividade física em crianças em idade escolar estão associados a importantes benefícios de saúde a curto e longo prazo nos domínios físico, emocional, social e cognitivo ao longo da vida.” Nesse sentido, constatou-se elevada atenção e engajamento por parte das crianças participantes, bem como interesse dos responsáveis que as acompanhavam. A intervenção possibilitou a abordagem dos benefícios da prática de atividade física na infância, evidenciando suas dimensões sociais, emocionais, físicas e cognitivas.

CONCLUSÃO: Diante dos resultados observados, considera-se que o objetivo da atividade extensionista foi atingido, uma vez que promoveu a capacitação de crianças e adolescentes em temáticas essenciais relacionadas à saúde, favorecendo a construção de conhecimentos e a incorporação de hábitos saudáveis, com foco na prevenção de doenças e no fortalecimento de uma relação positiva com o autocuidado. Ademais, crianças ativas crescem mais fortes, felizes e confiantes — o movimento é uma semente de saúde para toda a vida!

Palavras-chave: extensão acadêmica fisioterapia educação física saúde da criança.