

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

CORPO EM DESENVOLVIMENTO: "MEXA-SE SEM DOR"

Ana Clara Sousa Da Silva (anasousaclarz@gmail.com)

Jéssica Arianne Pereira De Souza (jessica-arianne02@hotmail.com)

Amanda Kelly Feitosa Ribeiro (amandakellyf.r0@gmail.com)

Vitoria Rodrigues De Sousa (wiwirodrigues@outlook.com)

*Denise Goncalves Moura Pinheiro
(denise.pinheiro@professor.uniateneu.edu.br)*

INTRODUÇÃO:

O projeto de extensão “Corpo em Desenvolvimento: Mexa-se Sem Dor” consistiu em uma ação de educação em saúde realizada na Escola de Ensino Infantil e Ensino Fundamental Aba Tapeba, uma escola indígena situada no município de Caucaia–CE. A iniciativa surgiu da necessidade de promover entre os adolescentes a conscientização sobre a importância do movimento corporal, da prática regular de atividades físicas e dos cuidados posturais

como forma de prevenção de dores e de doenças relacionadas ao sedentarismo.

Reconhecendo que muitos adolescentes passam longos períodos sentados e têm pouca adesão a exercícios físicos, a ação buscou incentivar uma mudança de hábitos,

demonstrando que é possível se exercitar e cuidar do corpo de maneira prazerosa, segura e livre de dor.

OBJETIVO:

O presente projeto teve como objetivo promover a adoção de hábitos saudáveis entre os estudantes, estimulando a compreensão da relevância da atividade física para um desenvolvimento corporal equilibrado e funcional. Especificamente, buscou-se conscientizar sobre os riscos associados ao sedentarismo, orientar quanto à execução de posturas adequadas nas atividades cotidianas e apresentar práticas acessíveis de alongamento voltadas à prevenção de dores musculoesqueléticas. Ademais, o projeto visou aproximar os adolescentes da área da Fisioterapia,

esclarecendo como o fisioterapeuta atua na promoção da saúde e na prevenção de desconfortos,

reforçando a importância do cuidado contínuo com o corpo.

MÉTODO:

A ação foi conduzida em formato participativo, integrando atividades teóricas e práticas. Inicialmente, realizou-se uma roda de conversa com os estudantes, abordando temas como postura corporal, importância da atividade física, riscos do sedentarismo, hábitos saudáveis, movimentos suaves e o

papel da Fisioterapia na promoção da saúde. Para reforçar os conteúdos discutidos, foram

distribuídos folhetos contendo as informações principais apresentadas durante o diálogo inicial.

Em seguida, aplicou-se um quiz com perguntas relacionadas aos conteúdos trabalhados na roda de conversa, com o objetivo de revisar, fixar o aprendizado e estimular a participação de forma lúdica.

Após o quiz, foram desenvolvidas atividades práticas e dinâmicas interativas, incentivando os alunos a compartilharem experiências e a explorarem a percepção do próprio corpo. As dinâmicas envolveram exercícios de atenção, cooperação, compreensão de movimentos e agilidade, equilíbrio, coordenação motora e concentração, favorecendo a integração do grupo.

Todas as atividades foram planejadas de forma segura e adaptadas à faixa etária dos estudantes, visando tornar o processo de aprendizagem mais significativo, participativo e alinhado à proposta do projeto.

RESULTADOS:

Durante a execução do projeto, observou-se ampla participação dos estudantes, com um público estimado entre 20 e 25 alunos. Os participantes demonstraram interesse significativo pelos temas abordados e demonstraram engajamento nas atividades propostas. As dinâmicas e interações em grupo favoreceram um ambiente de cooperação, tornando o aprendizado mais leve, lúdico e acessível.

Ao final da atividade realizada, cinco alunos foram entrevistados para relatar suas percepções sobre o projeto. Entre os depoimentos, destacaram que agora compreendem melhor a importância de realizar exercícios físicos e de manter uma postura adequada no dia a dia. Um dos estudantes afirmou que foi “gratificante” receber a presença das alunas com o projeto, enquanto outro mencionou ter entendido que as práticas de atividade física podem trazer benefícios importantes para o futuro. Outros relataram que a ação foi divertida, que toda a turma gostou bastante e que as

explicações e dinâmicas ajudaram a entender o conteúdo de forma mais clara.

De modo geral, os relatos dos participantes indicaram que o projeto contribuiu para ampliar a conscientização sobre o autocuidado e incentivou os estudantes a refletirem sobre a adoção de hábitos saudáveis desde cedo.

CONCLUSÃO:

O projeto Corpo em Desenvolvimento: Mexa-se Sem Dor alcançou seus objetivos de forma satisfatória, promovendo educação em saúde e incentivando a prática regular de atividades físicas entre os adolescentes da escola pública de Caucaia-CE. A experiência mostrou-se enriquecedora tanto para os participantes quanto para as alunas extensionistas, que puderam vivenciar na prática o papel social, preventivo e educativo da Fisioterapia. A ação reforçou a importância do movimento, da postura adequada e dos hábitos saudáveis como pilares essenciais para uma vida com mais qualidade e menos dor.

Iniciativas como essa contribuem para a formação cidadã e para o fortalecimento de uma comunidade escolar mais consciente sobre o cuidado com o corpo e a promoção da saúde.

Palavras-chave: educação em saúde; atividade física; postura corporal; fisioterapia; promoção da saúde; conscientização.