

**PROMOÇÃO DE PRÁTICAS CORPORAIS E DA ATIVIDADE FÍSICA NA  
ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

André Henrique Goulart Moraes Campos<sup>I</sup>; Leticia Porto de Melo Franco<sup>II</sup>; Lucas Cardoso Silva<sup>III</sup>; Marina Ribeiro Gil<sup>IV</sup>; Mona Lisa Rezende Carrijo<sup>V</sup>; Rafaela de Oliveira Estevão<sup>VI</sup>; Victor Weber dos Santos<sup>VII</sup>

I. Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: andreh30@outlook.com

II. Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: leticiafranco\_1112@hotmail.com

III. Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: lucascardoso\_lcs@outlook.com

IV. Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: marinagriberoi18@gmail.com

V. Orientadora. Enfermeira. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: monacarrijo@gmail.com

VI. Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: rafaelaoestevao@hotmail.com

VII. Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: victorweberdosantos@gmail.com

**Introdução:** A atenção primária é a porta de entrada do sistema de saúde e dispõe ações de promoção, prevenção e recuperação<sup>1</sup>. Sendo que a promoção da saúde é uma das principais abordagens trabalhadas pelo SUS para desenvolver um conjunto de ações educativas, dentre elas as Práticas Corporais, Atividades Físicas e Lazer<sup>2</sup>. **Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicos de medicina em uma atividade realizada na Escola Municipal de Educação Básica Profª Maria Joana Da Silva Almeida –Várzea Grande (MT), sobre a importância dos hábitos saudáveis e de atividades físicas na infância, associando essas práticas ao lazer. **Método:** Trata-se de um relato de experiência, no qual participaram das atividades 6 alunos de medicina e 102 crianças, com idade entre 4 a 12 anos, no mês de dezembro de 2017. Foram ofertados pelos acadêmicos alongamentos, em seguida brincadeiras competitivas como “Vivo-Morto” e o “Mestre Mandou”, por último ocorreu roda de conversa livre para tirar dúvidas sobre os benefícios de quem pratica exercícios e os riscos de quem não opta por tal ato. **Resultados e Discussão:** A abordagem através das brincadeiras proporcionou a melhor compreensão as crianças sobre as práticas corporais a serem inclusas nas brincadeiras do dia-a-dia, pois elas fornecem movimentação e assim benefícios para o desenvolvimento<sup>3</sup>. A partir dos debates os alunos refletiram sobre a importância de

atividade física em suas vidas fazendo comentários positivos acerca destas práticas.

**Conclusões:** Percebe-se a importância da prática de atividades físicas para a qualidade de vida da população em geral, com inúmeros benefícios, principalmente, quando realizada desde a infância. Essa experiência influenciou o grupo a refletir acerca das situações enfrentadas na UBS, pois ao transmitir esses conhecimentos, pode-se contribuir para uma redução dos futuros índices de sedentarismo e obesidade da comunidade.

**Palavras-chaves:** Promoção de Saúde. Exercícios de alongamento muscular. Jogos recreativos.

### Referências:

1. Mendes EV. A atenção primária à saúde no SUS. 2002. Disponível em:<http://www.saude.gov.br/wp-content/uploads/2016/12/a-construcao-social-da-atencao-primaria-a-saude.pdf>&gt;.
2. Carvalho FFB, Nogueira JAD. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da promoção da saúde na atenção básica. Ciênc Saúde Coletiva 2016; 21:1829-38
3. Kolling E. A importância do brincar no desenvolvimento da criança: vivências, lembranças e contribuições teóricas. Rev. Paidéia 2011; n10; p. 135-158