

## A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PREVEST-UVA

<sup>1</sup> Livia Maria Brandão de Freitas, <sup>2</sup>Luiz Antônio Araújo Gonçalves

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, CCS/UVA, Sobral/CE ([andradesilvana669@gmail.com](mailto:andradesilvana669@gmail.com)),

<sup>2</sup>Curso de Geografia, CCH/UVA, Sobral/CE ([luiz\\_goncalves@uvanet.br](mailto:luiz_goncalves@uvanet.br))

O PREVEST/UVA é um projeto de extensão oferecido pela Universidade Estadual do Vale do Acaraú (UVA), em Sobral, voltado para estudantes de escolas públicas da região Norte, com o objetivo de proporcionar, de forma gratuita, preparação para vestibulares e para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) por meio do cursinho preparatório. O objetivo deste trabalho foi promover a conscientização dos estudantes do PREVEST sobre a importância das práticas corporais e do cuidado com a saúde física e mental para o bem-estar e a qualidade de vida. No contexto das ações desenvolvidas durante a preparação dos alunos para o vestibular e o ENEM, foi realizada, no dia 1º de setembro, na sala de aula do Centro de Ciências Exatas e Tecnologia (CCET), uma apresentação sobre “Saúde, bem-estar e Educação Física”, que utilizou slides ilustrativos, diálogo, dinâmica interativa de mímica, alongamentos e estratégias de correção postural direcionadas aos alunos. Nesse momento, buscou-se estimular a consciência sobre as práticas corporais e a qualidade de vida, destacando a relevância do cuidado físico e mental na rotina dos estudantes do PREVEST. Nesse contexto, foram abordados os principais problemas enfrentados pelos pré-vestibulandos, como cansaço, estresse, má postura e ansiedade, bem como a importância da atividade física para o equilíbrio físico e mental. Os alunos mostraram-se bastante receptivos e participativos ao longo da atividade, demonstrando interesse pelo tema e interagindo ativamente durante a apresentação. Apesar disso, muitos apresentaram certa timidez no momento da dinâmica de mímica, ainda que tenham acompanhado a proposta com entusiasmo e curiosidade. Um dos estudantes se dispôs a realizar as mímicas, enquanto os demais tentavam adivinhar, o que proporcionou momentos de descontração e contribuiu significativamente para fortalecer o vínculo entre os participantes, favorecendo um ambiente mais leve, colaborativo e propício à aprendizagem. Essa experiência evidenciou a importância de metodologias dinâmicas e participativas no processo de ensino-aprendizagem, especialmente quando o objetivo é promover o bem-estar e a interação social. A partir dessa vivência, foi possível perceber que a Educação Física não se limita ao espaço das práticas corporais, mas também assume um papel formativo no desenvolvimento humano dos participantes. Além disso, oportunizou experiências que fortaleceram a relação entre o conhecimento acadêmico, a realidade social e o bem-estar coletivo. A participação no PREVEST proporcionou um aprendizado significativo, tanto no aspecto acadêmico quanto no pessoal, reafirmando o compromisso com a extensão universitária como espaço de transformação social.

**Palavras-chave:** educação física; extensão universitária; pré-vestibulando.

**Agradecimentos:** Ao PBPB pela bolsa de extensão.