

EDUCAÇÃO FÍSICA APLICADA NO CURSINHO PRÉ-VESTIBULAR DA UVA

¹Maria Carliana Bernardino de Sousa; ²Luiz Antonio Araújo Gonçalves, ³Patrícia Vasconcelos Frota.

¹Curso de Educação Física, CCS/UVA, Sobral – CE
(carlianabernardino4@gmail.com),

²Curso de Geografia, UVA, Sobral – CE
(luiz_goncalves@uvanet.br),

³Curso de Geografia, UVA, Sobral-CE
(patricia_frota@uvanet.br)

O Cursinho Popular PREVEST da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) oferece preparação para o vestibular e Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), com ênfase nos estudantes das escolas públicas. O trabalho teve como objetivo conscientizar sobre a importância da atividade física, esclarecer o funcionamento muscular durante a realização de exercícios e alongamentos, além de demonstrar seus benefícios para o bem-estar físico e mental no contexto da preparação para o vestibular. A atividade foi desenvolvida em duas etapas. A **primeira** foi realizada na sala de aula do Centro de Ciências Exatas e Tecnologia (CCET), com os alunos do PREVEST/UVA, e conduzida pelos bolsistas (Educação Física) do cursinho, que aproveitaram o momento para apresentar, de forma didática e acessível, o papel da atividade física na vida dos estudantes. Durante a exposição, foi enfatizada a relação direta entre a prática regular de exercícios e a promoção do bem-estar físico e mental ao longo dos estudos. Além disso, os alongamentos foram destacados como uma ferramenta essencial para aqueles que permanecem longos períodos sentados, sendo explicados com movimentos que auxiliam no relaxamento da musculatura, melhoram a circulação sanguínea e ajudam a prevenir a fadiga e os desconfortos causados pela manutenção prolongada da mesma postura. A **segunda etapa**, foi à prática, a turma foi convidada a se dirigir a um espaço em frente à sala. Nessa etapa, os bolsistas conduziram a execução de exercícios de alongamento de curta duração, que os alunos poderiam incorporar nas pausas durante os estudos, visando promover alívio físico e melhorar a disposição ao longo da rotina acadêmica. A atividade, que integrou teoria e prática, mostrou-se uma estratégia eficaz, permitindo que os estudantes percebessem, no próprio corpo, os benefícios dos movimentos, o que reforçou a aprendizagem. Como resultado, observou-se o engajamento dos alunos durante a execução dos exercícios físicos, e ao final, os vestibulandos relataram sentir-se muito melhor do que ao chegarem à sala, o que tornou a aula mais interativa. Outro ponto importante foi que os bolsistas de Educação Física, ao conduzirem a atividade, tiveram a oportunidade de aplicar seus conhecimentos técnico-científicos em um contexto de extensão, contribuindo para sua formação acadêmica e social dos alunos do cursinho. A experiência destacou a importância da integração entre a Educação Física e outras áreas do conhecimento, ressaltando a promoção da saúde como um pilar essencial para o sucesso educacional. A prática permitiu aos estudantes uma compreensão concreta dos processos de ativação e relaxamento muscular, superando a teoria ao vivenciar diretamente as sensações corporais durante os exercícios. Esse contato prático evidenciou a relevância de inserir pausas ativas no cotidiano, sobretudo diante da intensa carga de estudos, que frequentemente provoca tensões físicas e emocionais, reforçando a necessidade de estratégias que promovam o bem-estar integral dos estudantes.

Palavras-chave: atividade física; bem-estar; PREVEST.

Agradecimentos: Ao Programa de Bolsas de Permanência Universitária PBPU.