

## Saúde que se Aprende Brincando

Autores: Felipe Alexandro Klock; Daniel Nunes; Paula Cristina Tasca; Sandra Fachineto;

### Resumo

Objetivou-se realizar uma inserção na comunidade visando trabalhar aspectos de saúde e atividades físicas com crianças na Escola Estadual Professor Patrício João de Oliveira, durante uma aula de Educação Física. No total, 16 alunos participaram de uma aula de 45 minutos, envolvendo atividades lúdicas e brincadeiras sobre hábitos saudáveis. Os alunos puderam compreender, de forma leve e interativa, a importância do autocuidado, da saúde física e mental, além de fortalecerem vínculos afetivos por meio do brincar.

### Relato

Ao decorrer da atividade de Prática e Extensão, desenvolvida com uma turma do 5º ano do ensino fundamental, composta por alunos de aproximadamente 10 anos de idade, realizou-se uma aula com duração de 45 minutos na Escola de Educação Básica Professor Patrício João de Oliveira, localizada na cidade de Cunha Porã – SC. A proposta da aula unia os temas saúde e psicologia, e teve como foco principal promover a conscientização sobre hábitos saudáveis de forma lúdica e significativa.

Para Vygotsky, na brincadeira, a criança estabelece uma situação imaginária identificada como o próprio ato de brincar. O autor ainda aponta que toda atividade lúdica pressupõe regras, mesmo aquelas que são colocadas pelas relações imaginárias.

A ideia foi abordar a saúde como algo mais amplo, que vai além do corpo físico, envolvendo também o cuidado com as emoções, os vínculos afetivos e o bem-estar

mental. Por isso, buscou-se utilizar brincadeiras como recurso pedagógico, unindo movimento, participação e reflexão.

A aula começou com um aquecimento utilizando a brincadeira Pega Congelou, que além de estimular o corpo, favoreceu a afetividade, o contato respeitoso e a cooperação entre os alunos. Em seguida, realizou-se o Macaco Preto da Saúde, uma adaptação da brincadeira tradicional, com comandos relacionados a hábitos saudáveis, como escovar os dentes, beber água ou comer frutas. A turma participou com entusiasmo, e isso reforçou o conteúdo de forma divertida.

Miranda (2006) explica que os estudos relacionados à atividade física para a promoção da saúde estão intimamente relacionados ao papel da escola na sociedade e, em especial, da Educação Física escolar como área de conhecimento que trata das atividades corporais e de movimento. As crianças muitas vezes só têm a escola, como ambiente para sua prática corporal, podendo assim contribuir para contemplar a função de colaboradora ao combate do sedentarismo infantil.

Logo depois, realizou-se o Jogo da Memória com Movimento, em que os alunos criavam sequências corporais relacionadas a gestos de autocuidado e saúde. Por fim, finalizou-se com o Telefone Sem Fio da Saúde, utilizando frases curtas sobre bons hábitos. Ao final da atividade, deu-se início uma breve conversa sobre o que ficou da aula e o que eles aprenderam com as brincadeiras.

Segundo Guedes (1999, p.11) "[...] a saúde é educável e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referências de natureza biológica e higienista, mas, sobretudo em um contexto didático-pedagógico". O hábito se constrói a partir da educação e da conscientização.

A proposta foi bem recebida pelos alunos, que participaram com envolvimento e alegria. Cumriu-se o objetivo de sensibilizar as crianças sobre a importância de cuidar da saúde física e mental, de forma leve, interativa e afetiva. Essa experiência reforçou a convicção de que o lúdico, aliado ao diálogo e à escuta, é uma ferramenta poderosa no ensino da Educação Física escolar.

## REFERÊNCIAS

- GUEDES, D. P. **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar**. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, v. 5, n. 1, p. 10–15, 1999.
- JÚNIOR MIRANDA, M. **Educação Física e Saúde na Escola**. Revista Estudos - Revista de Ciências Ambientais e Saúde (EVS), Goiânia, Brasil, v. 33, n. 4, p. 643–653, 2007. DOI:10.18224/est.v33i4.143. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/143>. Acesso em: 23 jun. 2025
- VERAS, R. S; FERREIRA, S. P. A. **A afetividade na relação professor-aluno e suas implicações na aprendizagem, em contexto universitário**. Educação em Revista, Curitiba, n. 38, p. 219-235, Dec. 2010. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-40602010000300015>>. Acesso em: Jun. 2025
- VYGOTSKY, Lev; LURIA, Alexander; LEONTIEV, Alexei. **Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem**. São Paulo: Ícone, 1988. Disponível em <https://doi.org/10.25119/praxis-2-3-919>. Acesso em: Jun, 2025

**Imagens relacionadas**

Estudantes realizando a atividade “macaco-prego” saudável.



Fonte: O autor.

Alunos do 5º ano aguardando explicação do professor.



Fonte: O autor.

Explicação das atividades.



Fonte: O autor.