



Educação Física nas Estratégias de Saúde da Família de Uruguaiana/ RS: Um Relato de Experiências

RESUMO

A inatividade física aumenta a incidência de tipos de câncer, diabetes e osteoporose, o que torna o exercício físico essencial para a prevenção dessas doenças. A Estratégia de Saúde da Família (ESF) é um modelo de atenção básica que tem como objetivo promover a saúde e prevenir doenças em populações de territórios específicos, profissionais da área da saúde desempenham um papel importante para o bem-estar físico e mental de inúmeras famílias. Na Licenciatura em Educação Física (EF), na Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana/ RS, o componente de Prática como Componente Curricular IV, coloca os alunos em contato com as ESFs, buscando ampliar seus conhecimentos sobre diferentes contextos e meios que um profissional de Educação Física pode desempenhar seu papel. Portanto, esse trabalho tem como objetivo relatar as experiências vividas em uma ESF, por discentes do quarto semestre do Curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Pampa. A metodologia utilizada para a realização do trabalho baseou-se em três principais momentos: observação, idealização e aplicação, sendo todo o processo registrado em um diário de campo. O primeiro momento - observação das aulas realizadas e na troca de experiências com o educador físico atuante na ESF. O segundo momento - avaliação das informações obtidas e na elaboração de atividades para a aula prática com exercícios que incluíssem todos os participantes. Por fim, a realização da aula prática com a proposta de exercícios e dinâmicas. Referente aos resultados, aponta-se a busca pela participação nas propostas. Conclui-se que a prática de atividade física contribui para a melhora da saúde física e bem-estar mental, visto que, ao executar os exercícios em grupo os alunos acabam criando conexões sociais em um ambiente acolhedor, e reforça a importância do professor de Educação Física, que por muitas vezes age como apoio emocional e social.

Palavras-chave: Educador, Atividade Física, Saúde.