

EQUILÍBRIO VITAL: O CORPO E A MENTE NO FLUXO DA APRENDIZAGEM

Márcia Salustiano Carvalho Leão

Emilly Vitória Martins Borges

Laiz Ketellen Lima Vieira

DOI: 10.47094/978-65-284-0526-8/17**RESUMO**

A pesquisa analisa a correlação entre hábitos de vida saudáveis, alimentação equilibrada e bem-estar emocional e o desempenho no processo de ensino-aprendizagem. O estudo será realizado, com estudantes do Ensino Fundamental, professores e equipe gestora, utilizando observação participante com registro em diário de campo, questionários semiestruturados sobre hábitos de sono, alimentação e sentimentos, e roda de conversa inspirada na metodologia freireana. A pesquisa é executada em quatro etapas: diagnóstico inicial, aplicação das ferramentas, análise dialética e devolutiva pedagógica. A discussão propõe que o corpo não é um recipiente passivo de informações, mas o veículo pelo qual o mundo é percebido, destacando que nutrientes como Ômega-3 e glicose estável são combustíveis para a sinapse cognitiva, enquanto o estresse crônico inibe o hipocampo. Espera-se demonstrar que estudantes com nutrição adequada e suporte socioemocional apresentam maior concentração, retenção de memória e engajamento crítico, evidenciando que a promoção da saúde no ambiente escolar reduz a evasão e transforma o autocuidado em um ato político de resistência em prol de uma educação emancipadora.

Palavras-chave: Saúde escolar; Alimentação; Bem-estar emocional; Aprendizagem significativa; Educação integral.