

A INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO ATIVO EM SALA DE AULA PARA UNIVERSITÁRIOS: RELATO DE EXPERIENCIA

Kamilla Maria Souza Aires Alencar¹; Katia Simoni Bezerra Lima²; Juliana Pedrosa Korinfsky³.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASC.2025/RS/3

RESUMO

Introdução: O alongamento ativo é uma prática de atividade física que consiste em realizar exercícios que promovem a contração voluntária da musculatura agonista para estimular o grupo muscular oposto. Em ambiente de estudo como a sala de aula, tem sido empregada com o propósito de promover o bem-estar geral, prevenir lesões, aumentar elasticidade e contribuir para a melhora do equilíbrio emocional entre os estudantes. Durante as atividades universitárias, os discentes permanecem longos períodos sentados, favorecendo tensões musculares, má postura e fadiga. Todavia, faz-se necessário cautela na execução dos movimentos, sempre respeitando os limites do corpo e com atenção à técnica correta. **Objetivo:** Descrever a experiência vivenciada por docente de enfermagem ao realizar prática de alongamento durante as aulas teóricas. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência descritivo, acerca da vivência de docentes do curso de Enfermagem em uma universidade pública, ao empregar a prática de alongamento físico com discentes, em sala de aula e conduzidas pelo próprio educador durante exposição dialogada com turma constituída por 33 alunos. Cada aula tinha duração de 04 horas e ocorreram entre agosto e novembro de 2024. Realizou-se alongamento ativo com intervalos regulares após transcorridos 50 minutos de aula expositiva, com duração média 15 minutos. Compreendiam uma sequência de movimentos leves e controlados, sem uso de equipamentos, abrangendo a coluna cervical, vertebral e os membros superiores e inferiores. **Resultados:** Observou-se que o alongamento favoreceu a socialização e um espaço de aprendizado dinâmico, ajudou os discentes a reduzir a sonolência, a tensão muscular provocada por períodos prolongados sentado, o estresse e a ansiedade no ambiente acadêmico. A flexibilidade corporal tem sido associada à melhor saúde vascular e menor risco de doenças cardiovasculares. A prática regular de atividade física contribui para melhoria da cognição, humor, memória, redução do estresse, estimula a consciência corporal e previne lesões. Desse modo, a inserção dessa prática durante as aulas pode contribuir significativamente para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem nesse espaço acadêmico. **Conclusões:** Exercícios de mobilidade em sala de aula mostraram ser uma intervenção de baixo custo e alto impacto que contribuem para promoção da saúde no contexto universitário.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios de alongamento muscular. Educação em enfermagem. Docentes.