

## O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ESCOLAR

Pesquisador(es): FLAMEA, Andresa Gabriela; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Das Ciências da Vida

Resumo: A escola é um ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde por estar inserida em todas as dimensões do aprendizado, sendo conteúdos da Educação Física os aspectos referentes à nutrição para as crianças e adolescentes, visando um crescimento e desenvolvimento saudável. Este projeto teve por objetivo conscientizar os adolescentes de uma escola pública de Lacerdópolis, SC, sobre a importância da nutrição, hábitos saudáveis e prática da atividade física e foi aplicado em aulas de intervenção para 23 alunos do 8º ano do ensino fundamental. As aulas de Educação Física foram conduzidas de forma que os estudantes participassem expondo suas dúvidas e opiniões sobre o assunto que foi abordado, em formato de palestra com aplicação de atividades individuais e em grupos. Os resultados da intervenção foram muito satisfatórios. Os alunos participaram em sua totalidade das atividades programadas e, pode-se perceber que, apesar de ser um assunto de conhecimento dos mesmos, muitas dúvidas surgiram e puderam ser sanadas no diálogo ao longo da intervenção. Trabalhar com alimentação saudável e atividade física com adolescentes é de fundamental importância, visto que, esta fase definirá a vida adulta de cada um. A oportunidade de estar inserida na escola e atuar na docência, sem dúvida, foi uma oportunidade benéfica ao crescimento profissional. Todo conhecimento e experiência vivenciados, se bem explorados, se tornam o diferencial para uma boa qualificação no mercado de trabalho.

Palavras-chave: Nutrição. Educação Física. Saúde.

E-mails: elisabeth.baretta@unoesc.edu.br