

## HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: ELEMENTOS IMPORTANTES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ESCOLAR

Pesquisador(es): ALBERGUINI, Gabriel Werlang; ALBERGUINI, Julio Cezar; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Das Ciências da Vida

Resumo: Um estilo de vida ativo em adultos está relacionado aos hábitos saudáveis adquiridos na infância e adolescência. Na fase jovem da vida, o nível considerável de atividade física e a preocupação com a alimentação contribuem para prevenir doenças, diminuir os casos de obesidade e estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo. O presente projeto teve como objetivo avaliar a satisfação ou insatisfação com a imagem corporal de crianças e reforçar a necessidade de hábitos alimentares saudáveis e a importância da atividade física para a promoção da saúde. A intervenção foi realizada por meio do componente curricular de Estágio Curricular Multidisciplinar I, na Escola Municipal São Francisco em Luzerna, SC, com participação de 98 alunos do ensino fundamental. Foi desenvolvida uma dinâmica de apresentação com os alunos, seguida de uma atividade denominada Escala de Silhuetas, com a finalidade de coletar informações referente à imagem corporal. Posteriormente, uma pequena palestra com base nos resultados foi realizada, destacando a necessidade de uma alimentação saudável e a importância da prática de atividade física para a saúde, seguida de um circuito prático organizado na quadra esportiva. Em todas as atividades realizadas observou-se uma participação muito satisfatória dos alunos e notou-se a curiosidade e preocupação das crianças em relação aos conteúdos abordados. Ao término do estágio percebeu-se a importância desse momento em sala de aula e, além disso, foi possível agregar experiência em ministrar aulas conciliando fundamentos teóricos e práticos.

Palavras-chave: Escola. Saúde. Atividade física. Educação Física.

E-mails: gabrielalberguini@hotmail.com jalberguini@yahoo.com.br