

## HÁBITOS SAUDÁVEIS POR MEIO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pesquisador(es): LAGO, Vitória Ribas; ALBERGUINI, Julio Cezar; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Das Ciências da Vida

Resumo: Entendendo a escola como meio que auxilia na formação de indivíduos e como uma das protagonistas no papel de influenciar comportamentos e atitudes, vê-se a importância de trabalhar conteúdos relacionados à adoção de um estilo de vida saudável nas aulas. Dessa forma, um dos papéis do professor, principalmente o de Educação Física, é o de informar os alunos sobre os benefícios de associar alimentação saudável e a prática regular de atividade física para a promoção de saúde. O objetivo deste trabalho foi desenvolver atitudes que coloquem em prática hábitos saudáveis, por meio da exposição de situações para reflexão e posterior adesão. O Estágio Curricular Multidisciplinar I foi realizado em uma escola municipal de Campos Novos, SC, com alunos do ensino fundamental. Mediante o questionário referente à alimentação saudável aplicado aos alunos, foi possível observar que a maioria possui hábitos alimentares não saudáveis. No teste relacionado à prática de atividade física, somente um terço da turma pratica atividades físicas além das aulas de Educação Física. Deve haver a conscientização neste momento, enquanto crianças e adolescentes, para que na vida adulta possam usufruir do conhecimento que lhes foi passado, adotando um estilo de vida saudável. Entretanto, apenas a informação não garante a adesão à mudança de comportamento. É preciso oportunizar a prática, principalmente por meio das aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Atividade física. Qualidade de vida. Educação Física.

E-mails: [vitoriaalago@outlook.com](mailto:vitoriaalago@outlook.com) [jalberguini@yahoo.com.br](mailto:jalberguini@yahoo.com.br)