

PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO CONDIÇÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA

Pesquisador(es): BALDUÍNO, Deonilde; DUNKER, Jardel; MACHADO, Jéssica ; DOS SANTOS Gonçalves, Silvana; Lemos MOREIRA, Talita.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A prática regular de atividade física aliada a uma alimentação saudável trazem muitos benefícios para a saúde. Essa combinação tem sido abordada em inúmeros estudos e projetos como uma das formas mais eficientes de manter-se com maior qualidade de vida. Pensando nessa premissa desenvolveu-se o Projeto Educação e Saúde Coletiva, que teve como foco a saúde primária, desenvolvido por acadêmicos dos cursos Educação Física, Enfermagem, Farmácia e Psicologia, que atenderam alunos de duas escolas públicas do município de Xanxerê. Os públicos dessas escolas frequentavam entre o 6º e 9º ano escolar, com idade entre 13 e 18 anos, totalizando cerca de 350 alunos. Os acadêmicos foram distribuídos em cinco grupos, formando “equipes multidisciplinares”, os acadêmicos da educação física ficam responsáveis pelo tema alimentação e estilos de vida saudáveis. O material utilizado para a inserção foram vídeo, folders, balões, slides, caixinha de perguntas, relacionado ao tema. A proposta foi realizada com sucesso, envolvendo a participação e colaboração do grupo, discutindo-se sobre os fatores associados ao estilo de vida saudável com os alunos das escolas, dentre eles principalmente a importância da atividade física e alimentação. Portanto, o desenvolvimento do projeto foi significativo pois propiciou o envolvimento das crianças e adolescentes à reflexão conjunta, além de despertar e estimular hábitos de vida mais saudáveis, ações que beneficiarão o seu bem-estar, sua educação e prevenção de futuros acontecimentos inesperados, reestruturando e melhorando sua vida e seus hábitos.

Palavras-chave: Atividade física. Alimentação Saudável. Saúde coletiva. Interdisciplinaridade

E-mails: .deonilde.balduino@unoesc.edu.br