

**ASSOCIANDO ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

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

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: O conjunto de hábitos e costumes que refletem as atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas, é um dos principais determinantes da saúde dos indivíduos. Bons hábitos, como a prática de atividade física e uma alimentação adequada, são fatores que auxiliam de maneira positiva em um estilo de vida ativo e saudável. A adolescência é a etapa fundamental para o desenvolvimento do estilo de vida, pois hábitos estabelecidos nesse período podem vir a influenciar grandemente a saúde na velhice. O objetivo deste trabalho foi conscientizar os alunos a respeito da importância de adquirir atitudes que auxiliem no desenvolvimento de um estilo de vida saudável enquanto jovens, principalmente, ao associar uma alimentação adequada e prática regular de atividade física. O Estágio Curricular Multidisciplinar II foi realizado em uma escola estadual de Campos Novos, SC, com escolares do ensino fundamental. As atividades que ocorreram durante a intervenção foram realizadas por meio de conversa, utilizando perguntas previamente programadas relacionadas à temática. O estágio é uma grandiosa experiência que auxilia na formação e desenvolvimento profissional dos acadêmicos. Por meio da observação, execução e avaliação presente nesse processo ocorre a oportunidade de compreensão das práticas pedagógicas estudadas em sala e análise de sua aplicabilidade de maneira prática, possibilitando, ao fim, vivências privilegiadas que auxiliarão no desempenho profissional.

Palavras-chave: Educação física. Escolares. Estilo de vida. Alimentação saudável. Atividade física.

E-mails: [vitoriaalago@outlook.com](mailto:vitoriaalago@outlook.com); [elisabeth.baretta@unoesc.edu.br](mailto:elisabeth.baretta@unoesc.edu.br)