

## ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

Pesquisador(es): MIGNONI, Gustavo Defaci; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: A prática da atividade física traz benefícios para a saúde do indivíduo e com a manutenção de uma alimentação saudável, o indivíduo poderá diminuir o risco de doenças causadas pelo sedentarismo e alimentação inadequada. O objetivo deste trabalho foi demonstrar aos alunos a importância e os benefícios da atividade física aliada a uma alimentação saudável. O estágio foi dividido em observação e intervenção na Escola Estadual de Ensino Médio José Gelain, de São José do Ouro, RS. Para introduzir a temática para os alunos foi realizado uma palestra com slides e na sequência foram aplicadas atividades práticas que trabalharam valências físicas como agilidade, velocidade, força explosiva de membros inferiores e superiores. Os resultados obtidos ao final do estágio foram positivos, os alunos compreenderam a importância de uma alimentação saudável aliada a prática de atividade física e os benefícios trazidos por essa combinação no seu dia a dia. O estágio contribuiu positivamente para o desenvolvimento do acadêmico para a formação profissional, trazendo uma experiência única, inserindo-o na escola, permitindo conhecer o ambiente escolar, trabalhar com faixas etárias distintas e vivenciar a rotina de uma escola. Intervir com esta faixa etária foi importante e prazeroso, pois é possível conseguir uma boa relação com os alunos, facilitando o processo de ensino e de aprendizagem. Durante todo o curso de Educação Física os acadêmicos contam com componentes curriculares que auxiliam na execução dos estágios, sustentando o acadêmico no desenvolvimento da intervenção na escola.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Atividade física. Saúde.

E-mails: gumignoni@hotmail.com; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br