

HÁBITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA

Pesquisador(es): BORGA, Natália; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: A alimentação é essencial para o ser humano, uma vez que fornece nutrientes necessários para a manutenção do organismo, além disso, dá condição para o desenvolvimento e a realização das atividades cotidianas. Em virtude da fase de crescimento, na adolescência ocorrem influências no comportamento alimentar pela interação social, mídia e, principalmente, pela imagem corporal. Este trabalho teve como objetivo conscientizar e sensibilizar os alunos para a adoção de práticas de ingestão de alimentos em prol da promoção e recuperação da saúde. O Estágio Curricular Multidisciplinar II foi realizado em Iomerê, SC, na Escola Centro Educacional Municipal Polo I, com os 40 alunos do ensino fundamental, séries finais. A dinâmica das aulas sucedeu-se em forma de palestra e, por conseguinte, foi realizada uma gincana com atividades relacionadas ao tema e aos comportamentos que envolvem a alimentação nessa fase. Diante do repertório de atividades desenvolvidas, os resultados foram almejados, pois houve grande participação dos estudantes envolvidos, desde a prática até a teoria, sendo que as etapas prosseguiram conforme o planejamento, alcançando, assim, os objetivos propostos. A Educação Física proporciona uma gama de possibilidades que são fundamentais para o desenvolvimento motor, social e afetivo. Este estágio possibilitou uma bagagem de vivências, aprendizagens e experiências pedagógicas fundamentais para a jornada, enquanto acadêmica. Os erros e os acertos são detalhes, que dão a certeza de que é este o caminho a ser percorrido.

Palavras-chave: Alimentação. Adolescência. Comportamento.

E-mails: nataliaborga15@gmail.com; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br