

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

Pesquisador(es): DEVENS, Tainan; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: Os benefícios da atividade física aliada a uma alimentação saudável são importantes fatores a serem abordados com os adolescentes na escola, para que os alunos tenham um conhecimento a respeito dos benefícios que a prática da atividade física traz. A boa alimentação deve fazer parte da rotina, uma vez que auxilia na manutenção da saúde, na prevenção e tratamento de doenças, no controle do peso corporal e na redução de fatores de risco para doenças crônicas. Esta intervenção teve como objetivo observar e intervir a respeito da percepção dos alunos sobre alimentação saudável, juntamente com a prática de exercícios físicos. O trabalho foi desenvolvido no Centro Educacional Roberto Trompowsky, em Joaçaba, SC, com os alunos do ensino fundamental, séries finais. Foram aplicadas atividades práticas e dinâmicas abordando o tema relacionado à alimentação e uma palestra. Os alunos demonstraram grande interesse sobre o assunto abordado, questionando quanto à boa alimentação e o que abrange uma boa qualidade de vida. Foram participativos, obtendo um grande aprendizado referente aos aspectos apresentados. Considera-se que o estágio foi muito importante para o crescimento como professor e esse tema alcançou resultados expressivos aos envolvidos, pois é uma faixa etária em que há a necessidade de aprofundar esse assunto. Da mesma forma, o curso de Educação Física proporciona disciplinas para a aprendizagem de metodologias e estratégias para abordar estes assuntos, tão importantes para os alunos dentro da escola.

Palavras-chave: Alimentação. Atividade física. Saúde.

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