

BALANÇO ENERGÉTICO NA ADOLESCÊNCIA: DIAGNÓSTICO E ORIENTAÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ESCOLARES DO 1º E DO 2º ANO DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE MAREMA, SC

Pesquisador(es): SINSKI, Tânia; PEDROZO, Sandro Claro

Curso: Educação Física - Licenciatura

Área: Ciências da Educação

Resumo: O presente estudo objetivou verificar os efeitos de uma intervenção pedagógica sobre o consumo e o gasto energético dos escolares do 1º e do 2º ano do ensino médio de uma escola pública estadual do município de Marema, Santa Catarina. A amostra foi composta por 22 adolescentes de ambos os sexos (15 a 18 anos) e foi selecionada de forma intencional. Foram feitas avaliações (pré e pós-testes) do gasto diário através do questionário do nível de atividade física habitual e da ingestão calórica (kcal/dia) através do registro dietético (inquérito de 24 horas). Foi realizada a intervenção nas aulas de educação física utilizando-se de aulas teóricas fundamentadas na base a Base Nacional Curricular Comum 2018 (BNCC). Em relação aos resultados de estudo pode-se constatar que o consumo energético dos alunos reduziu significativamente ($P \leq 0,05$) após a intervenção pedagógica (Pré-teste: $3039,4 \pm 1839,1$; Pós-teste: $2165,5 \pm 1312,4$), Já o gasto energético mesmo observando um aumento dos valores médios (Pré-teste: $3131,7 \pm 967,5$, Pós-teste: $3137,4 \pm 949,9$), este não foi significativo. Em razão dos resultados do gasto e consumo energético, o balanço energético apresentou uma redução após a intervenção (Pré-teste: -92 Pós-teste -971). Desta forma, conclui-se que é importante estimular a prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis em adolescentes, principalmente nas aulas de Educação Física, para que estes se tornem ativos quando adultos.

Palavras-chave: Consumo energético. Gasto energético. Adolescentes.

E-mails: sandro.pedrozo@unoesc.edu.br

