



RELATO SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES

Andressa Ferreira¹

John Mayens¹

Josiane Santos¹

Taís Machado¹

Cândida Margarete Nunes Pereira¹

Luciano Leal Loureiro²

RESUMO

Hoje a Educação Física não se restringe apenas a prática de esportes na escola, devendo preocupar-se com fatores que vão além, tendo como seu principal objetivo a Cultura Corporal do Movimento, que busca proporcionar ao estudante da educação básica a inserção em hábitos de vida mais saudáveis, outra preocupação que é evidenciada, pois interfere de forma direta na saúde é a alimentação, sendo também papel do profissional de Educação Física alertar sobre os fatores de risco à saúde de hábitos alimentares inadequados. Sendo assim, a presente investigação tem por objetivo realizar um relato de experiência das ações realizadas pelos bolsistas do PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência), subprojeto Educação Física da Ulbra Guaíba, desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Fundamenta Arlindo Stringhini, no ano de 2017. A metodologia do trabalho realizado foi em um primeiro momento a conscientização, por intermédio da utilização de desenhos infantis que tratam do tema, além de ter sido realizada uma competição na qual era dada uma pontuação para a turma na qual os alunos alimentavam-se de forma mais saudável, com o objetivo de premiar a turma com a maior pontuação. Para a conscientização utilizou-se também a apresentação da pirâmide alimentar e práticas recreativas que foram realizadas de forma lúdica, o que proporcionou melhor entendimento em relação à proposta. As atividades foram realizadas com turmas mistas, sendo um primeiro ano, um terceiro ano e um quarto ano, cada turma com aproximadamente 25 alunos com idades entre 06 e 12 anos. Após um período de seis meses de intervenção da metodologia, foi perceptível a melhora nos hábitos alimentares, os alunos demonstraram maior consciência, sabendo quais alimentos seriam mais ou menos adequados, também sabiam os prejuízos à saúde de uma alimentação ruim, bem como suas implicações futuras, sendo assim, percebe-se a importância da inserção do tema durante as aulas.

¹ Bolsistas do PIBID do curso de Educação Física da instituição Ulbra Guaíba. Mail: taissilva199556@gmail.com

²Coordenador do PIBID do curso de Educação Física da instituição Ulbra Guaíba. Mail: luciano_loureiro@hotmail.com

Palavras-chave: alimentação saudável, escola e Educação Física.