

AULAS PRÁTICAS SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR, EDUCAÇÃO FÍSICA E SUSTENTABILIDADE COMO PROMOÇÃO DE REFLEXÕES SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

***Nicole Kaufmann Anselmo¹**

***Lidiane Gomes Silveira²**

Silvana Cervo³

Eixo Temático: As práticas e as aprendizagens interdisciplinares

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por inúmeras mudanças físicas, fisiológicas, emocionais e psicológicas; também neste período as necessidades nutricionais são aumentadas. Dessa forma, se não houver um aporte nutricional e exercícios físicos adequados, poderão ocorrer déficit de peso e estatura, carências nutricionais e obesidade. O aumento da prevalência dos casos de excesso de peso está diretamente relacionado ao estilo de vida, particularmente, à redução do nível de atividades físicas e as práticas alimentares inadequadas. Contudo, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2012, os adolescentes têm poucos hábitos alimentares saudáveis e a maioria é insuficientemente ativa fisicamente. Considerando, então, tais informações, este projeto objetiva contribuir, no âmbito escolar, para mudar essa realidade realizando intervenções que promovam hábitos saudáveis e sensibilizando os alunos acerca das questões: “alimentação, exercício físico e sustentabilidade”. Os temas abordados estão inseridos nos conteúdos da disciplina de Ciências e de Educação Física e serão trabalhados de forma interdisciplinar. O projeto, executado pelos subprojetos de Educação Física e Ciências Biológicas do programa PIBID/UNISUL, nas turmas dos 8ºs anos da Escola de Educação Básica Professor José Rodrigues Lopes, em Garopaba, foi dividido em três etapas: Educação Alimentar, Educação Física e Sustentabilidade. Na primeira, ocorreram atividades práticas com a pirâmide dos alimentos, destacando-se a relevância da alimentação saudável; na segunda, promoveremos atividades físicas que gerem a prática de habilidades motoras por meio de exercícios de curta duração; e na terceira, ocorrerá um debate a cerca da problemática ambiental em nível local/global, produzirão e montarão um jogo de xadrez gigante a partir de materiais reutilizáveis. Ao longo das intervenções já aplicadas, observamos que os alunos se interessaram pelas propostas, pois vários questionamentos surgiram a respeito de como adquirir tais hábitos e o que fazer para tornarem-se saudáveis. Esperamos que o projeto resulte em mudanças nas atitudes cotidianas dos educadores, bolsistas e educandos participantes.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Atividade Física. Sustentabilidade. Interdisciplinaridade.

¹ Universidade do Sul de Santa Catarina, Educação Física, Bolsista do PIBID, nicki-obywan_k.a@hotmail.com

² Universidade do Sul de Santa Catarina, Ciências Biológicas, Bolsista do PIBID, lidigrb26@hotmail.com

³ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras “Imaculada Conceição” agregada à UFSM, História, Supervisora do PIBID, silvanagaropaba@hotmail.com