

OS HÁBITOS ALIMENTARES E A INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES

Pesquisador(es): RIBEIRO, Saionara Cristina Caliari; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: A adolescência é um período de intensas transformações que são influenciadas pelos hábitos alimentares e o comportamento social dos adolescentes favorece a prática de hábitos e estilos de alimentação, que podem ser nutricionalmente inadequados. Sabe-se que um ser humano bem alimentado demonstra disposição, no entanto, a alimentação contribui para o desenvolvimento e comportamento tanto na escola quanto na sociedade.

O objetivo desta intervenção foi investigar e orientar os estudantes quanto à importância dos hábitos alimentares e influenciar no estilo de vida dos alunos e comportamentos decorrentes desses hábitos. Este trabalho fez parte do projeto de intervenção do Estágio Curricular Multidisciplinar II do curso de Educação Física da Unoesc, desenvolvido com alunos do ensino fundamental de uma escola municipal de Zortéa, SC. Foi ministrada palestra a respeito da importância dos hábitos alimentares e da influência no comportamento alimentar, em seguida, realizados debates em que os alunos participaram de forma positiva. Nas aulas seguintes do estágio, foram realizadas atividades práticas, de modo a fixar o conteúdo trabalhado e, também, estimular a prática de atividades físicas aliadas a uma boa alimentação. A proposta de trabalho foi alcançada, os alunos participaram de forma efetiva, contribuindo para o bom desenvolvimento de todas as atividades e compreenderam a importância dos hábitos alimentares para a saúde. Desse modo, considera-se que as experiências proporcionadas durante o estágio contribuíram de forma positiva para a formação profissional e pessoal da acadêmica.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Comportamento. Educação Física. Saúde.

E-mails: saionara_cristinacr@hotmail.com; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br