

GASTO CALÓRICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Pesquisador(es): SAVOLDI, Jeniffer Aparecida Trentini; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: O gasto energético é também conhecido como gasto calórico. É a relação que compreende dois fatores: a ingestão calórica que precisamos para viver e as calorias que consumimos por meio das diferentes atividades diárias. É um conteúdo importante, devendo ser trabalhado com jovens e adolescentes, a fim de que conheçam, pratiquem atividades físicas adquirindo hábitos de alimentação saudável. Este projeto teve como objetivo fortalecer o conhecimento geral dos alunos a respeito do gasto energético, estimular os alunos a cuidarem melhor do próprio corpo. A intervenção foi realizada na EEB Felipe Rauen, de Jaborá, SC, com adolescentes de 13 a 18 anos. No primeiro momento foi observada a intensidade das aulas de Educação Física, após as observações foi estudado o gasto calórico dos alunos durante a aula. Posteriormente, por meio de conversas, palestras, atividades recreativas e dialogadas, foi repassado para os adolescentes explicações referentes à importância do gasto energético. Em seguida foi realizado um programa de exercício para obtermos dados suficientes para a realização do cálculo do gasto energético dos alunos. Foram obtidos bons resultados e a participação dos alunos foi essencial para o excelente andamento das aulas, pois passaram a compreender melhor o assunto e, acredita-se que poderão exercitar-se diariamente com hábitos de alimentação saudável. Este projeto foi fundamental para um aprendizado acadêmico na vivência laboral e oportunizou aprimorar conhecimentos e metodologias, valorizando o conhecimento dos demais profissionais da área e o conhecimento do aluno.

Palavras-chave: Saúde. Adolescentes. Gasto calórico.

E-mails: jenisavoldi@outlook.com; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br