

COMER BEM PARA VIVER BEM<sup>1</sup>

EAT WELL TO LIVE WELL

COMER BIEN PARA VIVIR BIEN

Amanda Kharollyna Matos Marinho, Universidade Federal do Tocantins (UFT),

[kharollyna1410@gmail.com](mailto:kharollyna1410@gmail.com)

Iara Mota de Deus, Universidade Federal do Tocantins (UFT),

[iaramotadedeus@gmail.com](mailto:iaramotadedeus@gmail.com)

Giselle Capistano Reis, Universidade Federal do Tocantins (UFT),

[gisellecapistana@gmail.com](mailto:gisellecapistana@gmail.com)

Poliana Rodrigues Mercedes Machado, Universidade Federal do Tocantins (UFT),

[poliana\\_r\\_m@hotmail.com](mailto:poliana_r_m@hotmail.com)

Welma Coelho Pinto, Universidade Federal do Tocantins (UFT),

[welmacoelhوپinto@gmail.com](mailto:welmacoelhوپinto@gmail.com)

*PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Atividade Física, Saúde.*

A intervenção foi realizada a partir da temática “Alimentação saudável e Atividade física na escola”, a proposta foi realizada na Escola Estadual Girassol de Tempo Integral Manoel Messias com uma turma do 3º ano do ensino fundamental. No primeiro momento nos apresentamos para a turma e em seguida fomos para a quadra de esportes e apresentamos a pirâmide alimentar e a pirâmide da atividade física, alguns alunos já conheciam a pirâmide alimentar, pois, a escola promoveu a semana da alimentação e trabalhou o assunto com eles, mas, não conhecia a pirâmide de atividade física, o que gerou bastante interesse entre os alunos. Tivemos um momento de confecção com os alunos, onde construíram as pirâmides colando as imagens nos seus respectivos lugares. Os alunos ficaram bem entusiasmados e participativos com a proposta inicial, posteriormente propomos aos alunos três atividades

---

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

físicas por meio de brincadeiras relacionadas ao tema. A primeira brincadeira foi “adivinha à fruta” na qual os alunos têm que se mover rapidamente para pegar a bola, assim que é falado o nome da fruta que ele escolheu ser, nesta atividade a ideia é que eles escolhessem a fruta que eles mais gostam e também falamos algumas que eles não conheciam, para que brincando eles aprendam. A segunda atividade foi a “lua e sol” uma adaptação da brincadeira tradicional “morto vivo” onde os alunos tem que se mover rapidamente de um lado para outro da quadra, com o intuito de desenvolver a noção de espaço e tempo e também com o intuito de que aprendam uma brincadeira nova e divertida que faz com que eles se movimentem. A terceira atividade foi “pegue a bolinha”, nesta atividade os alunos ficaram sentados em duplas de frente um para o outro e a professora dava comandos de partes do corpo (cabeça, cotovelo, joelho, pé) e depois bolinha e eles tinham que pegar antes do colega antes do colega, nessa atividade as crianças desenvolve a agilidade. Para finalizar nossa intervenção, levamos a turma de volta para a sala de aula e realizamos uma conversa final, dando oportunidade para os alunos expressarem o que aprenderam na proposta levada pelo grupo e ao fim da conversa fizemos um momento de alimentação saudável entregando um copinho de salada de frutas para cada um deles. Apesar, de ser uma intervenção de um único dia percebemos a importância de discutir esse tema no ambiente escolar, pois, vivemos um momento de preocupação com a alimentação e a prática de atividade física que não é um hábito que esteja na rotina da maioria das pessoas e isso é preocupante, tendo em vista a quantidade de doenças que se pode prevenir com uma boa alimentação e a prática de atividade física.

#### REFERÊNCIAS

Roberto Vilarta, Estela Marina Alves Boccaletto (orgs). *Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física*. Campinas, SP: IPES, 2008.