

ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA: UMA PROPOSTA DE MUDANÇAS DE HÁBITOS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

FOOD AND LIFESTYLE: A PROPOSAL FOR CHANGING HABITS FOR A HEALTHIER LIFE

ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA: UNA PROPUESTA DE CAMBIOS DE HÁBITOS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Olivia da Silva Honório

olivia.honorio.edf@gmail.com

Mirella Patrícia Oliveira Nascimento

mirellapatricia20@gmail.com

Jonathas de Albuquerque Costa

jonathascosta11@outlook.com

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

PALAVRAS-CHAVE: *Alimentação; Escola; Saúde.*

INTRODUÇÃO

Segundo Loureiro (2004) a alimentação é vital ao ser humano, sendo muito mais que apenas nutrientes, mas constituindo também um traço de identidade, sendo uma dos principais determinantes de saúde juntamente com a prática de exercícios físicos.

A atividade física tem benefícios comprovados onde contribui melhorando o perfil lipídico e metabólico e reduz a prevalência de obesidade, possui também benefícios cognitivos e sociais, melhorando a autoestima, por exemplo, e proporcionando bem-estar. "Promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida." (LAZZOLI, 1998).

Nos últimos anos houve um aumento considerável em mídias sociais enfatizando o cuidado com o corpo o que pode ser bom e ruim se levado em consideração o número de adolescentes com anorexia e bulimia por causa de padrões impostos pela sociedade. Outro problema é o sedentarismo, com o avanço da tecnologia as pessoas se tornaram mais sedentárias, na escola, por exemplo, é perceptível, crianças substituem as brincadeiras por celulares e jogos eletrônicos, a alimentação saudável por lanches rápidos e gordurosos. hábitos estes que acabam por promover a deterioração da qualidade de vida e das condições de saúde (BARUKI, 2006).



JUSTIFICATIVA

A adolescência é uma fase complexa e marcada por mudanças, sendo um momento crítico para propostas de melhorias e preservação da saúde, porém hábitos e exercícios físicos adequados podem ser elementos que auxiliem no processo de crescimento e desenvolvimento na adolescência (ALVES, 2010). As mídias propagam que é preciso ter um corpo padrão. Essa visão vem contribuindo de forma negativa em alguns aspectos da vida, no que diz respeito ao comportamento alimentar, psicossocial, físico e cognitivo, afetando diretamente à autoestima, com a insatisfação da própria imagem corporal (PETROSKI, 2012).

OBJETIVO

Orientar os alunos de forma teórica e prática sobre hábitos saudáveis, relacionados a atividade física e uma boa alimentação, fazendo com que os discentes se conscientizem e adotem práticas saudáveis.

METODOLOGIA

Serão realizadas rodas de conversas buscando promover um debate crítico-reflexivo relacionado às questões sobre estilo e qualidade de vida com o intuito de conhecer a rotina dos alunos, os envolvendo em uma auto avaliação, alicerçada na reciprocidade e no compartilhamento de experiências, para através dessa auto avaliação eles possam ter um olhar mais crítico e atento, com o intuito de promover mudanças em suas rotinas de forma autônoma e se sintam encorajados à mudar suas realidades (DE SOUZA, 2007). Terá como público-alvo os alunos do 9º ano do ensino fundamental II da Escola Estadual Timbi, locada no município de Camaragibe-Pernambuco. Será realizado nas aulas de Educação Física, com duração de 1h e 40 minutos em cada turma no período de 13 de maio à 03 de junho de 2019.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em mente que a pesquisa ainda está em andamento, podemos considerar que é de extrema necessidade inquietar os alunos sobre a temática, conscientiza-los sobre os hábitos que devemos ter para que tenhamos uma qualidade de vida melhor a cada dia, esperamos com convicção que teremos bons resultados por meio da interação com os alunos, promovendo a saúde e prevenindo possíveis doenças devido a hábitos de má alimentação e falta de exercício físico.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Simone Simões *et al.* Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes. *Folha Méd.*, v. 119, n. 1, p. 26-33, 2000.
- BARUKI, Silvia Beatriz Serra *et al.* Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá-MS. 2006.
- DE SOUZA, Ana Paula *et al.* O papel do exercício crítico-reflexivo na promoção da autoavaliação, 2007.
- LAZZOLI, José Kawazoe *et al.* Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.
- LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, v. 22, n. 2, p. 43-55, 2004.
- PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 1071-1077, 2012.

