

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ALIADA À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CAMPUS DO IFC DE BLUMENAU¹

Bernardo Zonta Luckmann²

Carlos Henrique de Morais³

Leandro Rafael Speckort⁴

Ravi Bohmann Tridapalli⁵

Valéria Florência Amaral Santos Encarnação⁶

Deivis Elton Schlickmann Frainer⁷

Sara Nunes⁸

O seguinte trabalho aborda temas referentes à alimentação saudável e prática de atividades físicas pelos adolescentes. Sabe-se que nos dias atuais as pessoas vem buscando uma melhora em sua alimentação, baseada em quantidades certas de vitaminas, proteínas, sais minerais, carboidratos e gorduras, sem ultrapassar as necessidades do corpo. Porém, ainda é comum, pessoas que enfrentam doenças causadas pela má alimentação e ausência de atividades físicas, como a obesidade, o colesterol elevado e o diabetes. Estes valores crescem, principalmente, entre os adolescentes, devido a seus hábitos alimentares, como o consumo excessivo de açúcares simples e gorduras, associado à ingestão insuficiente de frutas e hortaliças e o maior tempo dedicado às atividades de baixa intensidade, como assistir televisão, usar computador e jogar videogame. Estes fatores afetam fisiologicamente e, psicologicamente gerando doenças como a depressão, consequentemente afetando sua vida acadêmica. A atividade física assume papel fundamental para a conquista de uma vida saudável, melhorando a autoestima, o nível de concentração e os reflexos, além de regular a taxa de açúcar no sangue e melhorar o metabolismo. Com o interesse de obter dados a respeito do estado nutricional, o peso e a altura dos alunos foram coletados para o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal). Um questionário foi aplicado em todas as turmas, possuindo 14 questões de múltipla escolha para quantificar o conhecimento dos alunos a respeito de nutrição, além de seus hábitos alimentares. Propõem-se realizar uma palestra para os alunos, com duração de 30 minutos para expor os resultados obtidos com esta pesquisa, e relacioná-los com conhecimentos obtidos durante leituras para elaboração teórica do trabalho, como, significado de alimentação e nutrição, a alimentação saudável, malefícios da má alimentação na vida acadêmica dos estudantes além da importância da atividade física.

Palavras-chave: Alimentação. Prática de atividade física. Adolescentes. Alunos.

¹Trabalho apresentado para a disciplina de Projeto Integrador I do IFC *campus* Blumenau

²Aluno do Curso Técnico em Informática integrado ao Ensino Médio do IFC *campus* Blumenau; bernardoluckmann@gmail.com

³Aluno do Curso Técnico em Informática integrado ao Ensino Médio do IFC *campus* Blumenau; carloshenrique111@gmail.com

⁴Aluno do Curso Técnico em Informática integrado ao Ensino Médio do IFC *campus* Blumenau; Leandrole1810@gmail.com

⁵Aluno do Curso Técnico em Informática integrado ao Ensino Médio do IFC *campus* Blumenau; tridapajunior@gmail.com

⁶Aluna do Curso Técnico em Informática integrado ao Ensino Médio do IFC *campus* Blumenau; valeriaflorenciasantos@gmail.com

⁷Professor de Educação Física, IFC *campus* Blumenau; deivis.frainer@ifc.edu.br

⁸Professora da disciplina de Projeto I, IFC *campus* Blumenau; sara.nunes@blumenau.ifc.edu.br