

## A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO PERFIL DIETÉTICO DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

**Bruno Cesar Igeski**  
**Caroline Santos de Oliveira**  
**Ronni Carlo de Oliveira Jr.** <sup>9</sup>  
**Me. Marcelo Romanovitch Ribas** <sup>10</sup>

### RESUMO

A má alimentação, aliada ao sedentarismo na adolescência, resulta em doenças como obesidade e transtornos alimentares. Logo, há conscientização e implementação de programas dentro do âmbito escolar, com intuito de influenciar os adolescentes a adotarem hábitos saudáveis de vida. Assim, o objetivo do presente estudo foi investigar como as aulas de Educação Física Escolar podem contribuir para uma melhora no perfil dietético de adolescentes, buscando aliar tal fato com a prática de exercícios físicos durante as aulas. Observa-se que os conteúdos e a metodologia utilizados nas aulas de Educação Física Escolar geram desinteresse dos alunos, afastando-os da prática de atividades físicas e tornando-se fator de risco ao desenvolvimento de hábitos não saudáveis. Conclui-se assim, que a Educação Física Escolar pode ajudar na adoção de uma alimentação adequada por meio de aulas que abordem o tema, desde a infância até a adolescência. Contudo, para isso, é necessária a reformulação das abordagens e metodologias utilizadas pelo professor, visto que ele tem grande influência sobre seus alunos, sendo o principal instrumento de mudança e consequente melhora na qualidade de vida dos jovens, podendo ser estendida até a vida adulta.

### REFERÊNCIAS

- COLUCCI, A. C. A.; Cesar, C. L. G.; MARCHIONI, D. M. L.; FISBERG, R. M. *Relação entre o consumo de açúcares de adição e a adequação da dieta de adolescentes residentes no município de São Paulo*. Rev. Nutr., n. 24, v.2, p. 219-231, 2011.
- FAGGION, C.A. *A prática docente dos professores de Educação Física no Ensino Médio das escolas públicas de Caxias do Sul*. Do corpo: ciências e artes, n. 1, v. 2, p. 1-24, 2013.
- VEIGA, G.C.; COSTA, R.S.; ARAÚJO, M.C.; SOUZA, A.M.; BEZERRA, I.N.; BARBOSA, F.S.; SICHIERI, R.; PEREIRA, R.A. *Inadequação do consumo de nutrientes entre adolescentes brasileiros*. Rev. Saúde Pública, n. 47, v. 1, p. 212S-21S, 2013.

<sup>9</sup> Alunos do Curso de Educação Física – Faculdade Dom Bosco.

<sup>10</sup> Orientador. Professor do Curso de Educação Física – Faculdade Dom Bosco.