III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento

20 a 22 de outubro de 2014

CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL

DPB0345

PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

JULIANA PATRICIA RIBEIRO CIMASCHI
ANA PAULA VIEIRA DE ASSIS
DANIEL HENRIQUE DA COSTA MELLO
RAFAEL MARTINS CARNEIRO
LUCIANO DA SILVA EUZÉBIO
julianapatrib@hotmail.com
EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ORIENTADOR(A)
LUCIA HELENA GOMES DE OLIVEIRA
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

RESUMO

PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR Lucia Helena Gomes de Oliveira Juliana Patrícia Ribeiro Cimaschi Ana Paula Vieira de Assis Daniel Henrique da Costa Mello Luciano da Silva Euzébio Rafael Martins Carneiro RESUMO Sabendo da grande importância e necessidade de abordar alguns aspectos a respeito da promoção da Saúde e da Qualidade de Vida, resolvemos através deste projeto levar aos alunos vivências e informações norteadoras básicas, que possam resultar na conscientização de como promover a própria saúde, bem estar físico, mental, social e afetivo. O presente projeto teve como objetivo ir além de simplesmente transmitir os conceitos relacionados à promoção da saúde, mas sim partir do que as alunas tinham de conhecimento e interesse a respeito dos temas e o que para elas era importante aprender e saber. Trabalhamos com diversos temas importantes como: saúde, qualidade de vida, alimentação saudável, obesidade infantil, sedentarismo, benefícios da atividade física, efeitos do sono, aspectos do humor, estética x saúde, emagrecimento, condicionamento físico, flexibilidade, padrões de beleza que a mídia emprega as pessoas, capacidades e habilidades motoras, força, equilíbrio muscular, estrutura corporal e diferentes métodos de treinamentos. O projeto foi aplicado somente para alunas do ensino fundamental dos sétimos e oitavos anos em horário específico do projeto. Iniciamos com a realização de uma apresentação do projeto e posteriormente com uma conversa e testes para avaliar a força, agilidade, velocidade e o IMC de cada aluna. A cada semana trabalhamos um tema específico na teoria e diversas vivências práticas, mostrando vídeos que ilustram os temas, para assim ser de forma mais dinâmicas e motivadora as alunas. Ao final de cada aula, fizemos um debate sobre o tema que foi apresentado naquele dia, podendo assim ouvir das alunas do ensino fundamental o que foi de mais importante apreendido. As mesmas demonstraram terem aprendido o conteúdo e a importância do conhecimento que lhes foi compartilhado através do projeto para que tenham uma vivência básica para promoverem a própria saúde e qualidade de vida durante seu crescimento e principalmente após a vida escolar. Então a realização desse projeto é de suma importância para o crescimento e desenvolvimento motor, social, psicológico, que a partir desse conhecimento as alunas vejam os benefícios que a atividade física pode proporcionar e também transmitir as pessoas à sua volta. Aumentando a probabilidade de termos uma população mais saudável e consciente de sua saúde e qualidade de vida, para que os efeitos do sedentarismo venham a diminuir e os índices de pessoas ativas aumentem cada dia mais. Palavras-chave: saúde, qualidade de vida, PIBID.