ISSN: 2358-8829

Alimentação saudável e exercício físico: caminhos para o bem-estar no Parque Estadual do Cocó

Eline Cristina de Paula Silva [1]
Robson Salviano de Matos [2]

RESUMO

O presente trabalho intitulado "Alimentação saudável e exercício físico: caminhos para o bem-estar no Parque Estadual do Cocó", realizado com alunos do 4º ano do Ensino Fundamental da escola municipal Frei Agostinho Fernandes, cujo espaço de vivência foi o Parque Estadual do Cocó, em Fortaleza/ CE teve como objetivo fundamentar-se nas diretrizes da Base Nacional Comum Curricular e no currículo vigente no município, aliando conteúdos das disciplinas de Ciências, Educação Física, Geografia e Língua Portuguesa, norteando-se por uma perspectiva interdisciplinar. A base teórica-metodológica esteve alicerçada em uma proposta de educação em seus aspectos globais de desenvolvimento, bem como a relevância dos hábitos saudáveis, partindo das recomendações da Organização Mundial da Saúde sobre a importância da prática da atividade física associada à alimentação saudável. O trabalho organizou-se em três etapas: pré-vivência, com estudos prévios e conversações para conscientizar acerca dos assuntos tema do projeto trabalhados em sala de aula; vivência, com percurso orientado, brincadeiras em grupo e atividades físicas, piquenique contendo lanche saudável e condutas de conscientização ambiental no parque; e pós-vivência, com socialização das experiências por meio de diálogos em roda de conversa, registros fotográficos e respondendo questionário sobre a aula passeio. Avaliou-se a vivência de forma contínua e processual, considerando aspectos como a participação e reflexão dos alunos acerca da temática trabalhada. Os resultados mostraram que os alunos puderam ampliar seu conhecimento sobre a relevância da prática do exercício físico aliado à alimentação saudável, bem como o desenvolvimento de habilidades motoras e socioemocionais, além da adesão aos hábitos de preservação aos espaços naturais fortalecendo a prática da conscientização ambiental.

Palavras-chave: Exercício físico, Alimentação saudável, Educação ambiental, Interdisciplinaridade.

[1] Especialista em Neuropsicopedagogia pela Faculdade Elesbão Veloso – FAEVE – PI, elinecristina31@gmail.com;
[2] Doutor em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Ceará – UFC – CE, robsonmatos.ef@gmail.com;