

# HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO INTEGRANDO BIOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA

PRZYGODZINSKI, A. S.<sup>1</sup>, DIAS M. L.<sup>2</sup>, ROSA, J. S.<sup>3</sup>, SANTOS, R. S. A.<sup>4</sup>;  
GERVASIO, C. R.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –  
[amandaszelag.bg032@academico.ifsul.edu.br](mailto:amandaszelag.bg032@academico.ifsul.edu.br)

<sup>2</sup> Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –  
[mariannadias.bg028@academico.ifsul.edu.br](mailto:mariannadias.bg028@academico.ifsul.edu.br)

<sup>3</sup> Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –  
[juliasouza.bg027@academico.ifsul.edu.br](mailto:juliasouza.bg027@academico.ifsul.edu.br)

<sup>4</sup> Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –  
[robertaazambuja@ifsul.edu.br](mailto:robertaazambuja@ifsul.edu.br)

<sup>5</sup> Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Bagé – RS – Brasil –  
[clarissagervasio@ifsul.edu.br](mailto:clarissagervasio@ifsul.edu.br)

## RESUMO

Sabemos que a alimentação saudável e a prática de exercícios contribuem para o aumento da disposição, autoestima, diminuição do estresse e na prevenção de doenças. A escola, assim como o ambiente familiar, possui um papel de grande importância não só para ensinar aos jovens hábitos saudáveis, mas também para incentivá-los. Diante disso, a turma do 3º semestre do Curso Técnico Integrado em Informática do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, junto às aulas de Biologia e Educação Física, desenvolveram uma pesquisa abordando os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos com os alunos. A pesquisa tem como objetivo reconhecer a importância de bons hábitos alimentares e a prática de atividade física para uma vida saudável e identificar os cuidados necessários para a prevenção de doenças ocasionadas pela má alimentação e sedentarismo. Como metodologia foi realizado um levantamento de dados a respeito da alimentação, práticas de exercícios e outros dados como peso, altura e IMC (índice de massa corporal) em dois momentos diferentes. Participaram da pesquisa 20 adolescentes com a faixa etária de 14 a 17 anos de Bagé/RS. Em relação à alimentação 100% dos alunos sabem a importância da alimentação saudável; 56% entendem a diferença entre carboidratos, lipídeos e proteínas; 80% verificam, às vezes, o rótulo dos produtos antes de comprá-los; 80% fazem 3 refeições ao dia, sendo que: 64% comem frutas de 1 a 2 vezes por semana; 52% comem vegetais de 1 a 2 vezes por semana; 56% consomem carne, ovos, leite e feijão de 1 a 2 vezes por semana; 76% comem

fritura de 1 a 2 vezes por semana; 48% doces e açúcares 7 vezes por semana. Com relação às atividades físicas, 60% praticam algum tipo de exercício em média 1 a 7 vezes por semana. Em relação ao IMC, na primeira coleta de dados foi registrado que 50% da turma estava na zona saudável e os outros 50% estavam na zona de risco. Já na segunda coleta, cerca de 6 meses após a primeira, foi registrado um aumento de 5% dos alunos na zona de risco, de acordo com dados do Manual de Medidas, testes e avaliações do Projeto Esporte Brasil da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Percebe-se, a importância de trabalhar esses conteúdos com adolescentes, fazendo com que estes tenham consciência de uma adequada alimentação e a prática de exercícios físicos para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: hábitos saudáveis, saúde, alimentação.