

6CCSDCFPET07.P**HÁBITOS ALIMENTARES E ATIVIDADES FÍSICAS EM DISCUSSÃO NAS ESCOLAS PÚBLICAS DE MANGABEIRA**

Jacqueline Alves Leite⁽¹⁾, Sabrina de Melo Gomes⁽¹⁾, Jaime Ribeiro Filho⁽¹⁾, Margareth de F. F. Melo Diniz⁽⁴⁾, Leonia Maria Batista⁽³⁾

Centro de Ciências e da Saúde/Departamento de Ciências Farmacêuticas/ PET

RESUMO

A alimentação é essencial para um bom funcionamento fisiológico dos órgãos e sua falta permite o desenvolvimento de várias doenças. Contudo, grande parte da população não tem acesso à alimentação, ou esta é inadequada devido as influências do mundo moderno. Os adolescentes tem sido freqüentemente considerados como um grupo de risco nutricional em razão de seus hábitos alimentares, logo que, muitas vezes substituem as refeições diárias por lanches industrializados. Visto isso, observamos um aumento na prevalência, entre os adolescentes de doenças como: obesidade, diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e respiratórios. Uma das formas de combater estas doenças é através da prática de atividades físicas, no entanto, esta também é essencial para minimizar os sinais do estresse e depressão, além de promover a revitalização do tônus muscular com aumento da força e resistência física refletindo numa boa postura, prevenindo assim, problemas articulares. Este trabalho teve como objetivo promover a sensibilização e conscientização das escolas publicas de Mangabeira, quanto à importância de prevenir as doenças através de uma reeducação alimentar, além do incentivo a prática de atividades físicas promovendo, assim, a saúde. Para a realização dos objetivos foram selecionadas quatro escolas de ensino fundamental e médio no bairro de Mangabeira município de João Pessoa – PB. Foi realizada uma peça teatral a qual, abordava os seguintes temas: educação postural, alimentação saudável e os cuidados que se devem ter com os alimentos (limpeza e armazenamento). Em seguida iniciou-se um debate onde os alunos e professores puderam expor suas idéias e tirar suas dúvidas. Através deste debate foi possível avaliar as deficiências que os alunos e professores tinham em relação a o que seria uma alimentação saudável, qual a forma correta de conservar e lavar os alimentos, bem como a maneira correta de lavagem das mãos. Além disso, observou-se a falta de interesse entre os alunos com a prática de atividades físicas, visto que muitas das escolas não incentivavam os esportes, pois possuíam espaço físico limitado, e pouco material esportivo disponível para o desenvolvimento desta prática. Deste modo é de fundamental importância a realização de projetos, como este, que visam a prevenção como uma das melhores formas de combater as doenças, promovendo assim, saúde.

Palavras-chave: Saúde, Educação, Hábitos alimentares.

⁽¹⁾ Aluno(a) Bolsista(a); ⁽²⁾ Aluno(a) Voluntário; ⁽³⁾ Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a)