

ATIVIDADES FÍSICAS LÚDICAS COMO MEIO PARA CONSCIENTIZAÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS DE 9 A 12 ANOS (APOIO UNIP)

Aluna: Iara Tocico Ito

Orientador: Prof. Altair Moioli

Curso: Educação Física

Campus: São José do Rio Preto

Pesquisa de campo na área de Nutrição e Educação Física, realizada na cidade de São José do Rio Preto, com alunos de 9 a 12 anos de uma escola particular. **Objetivo:** Verificar a possibilidade de educação nutricional por meio de atividades físicas lúdicas aplicadas nas aulas de Educação Física. **Método:** As atividades foram realizadas durante duas semanas com 39 alunos de ambos os sexos. Antes das atividades os alunos foram medidos, pesados e questionados quanto à frequência alimentar. Após as atividades os alunos responderam a questionários que serviram para avaliar os conhecimentos e mudanças nutricionais. **Resultados:** As atividades influenciaram na consciência e no conhecimento nutricional dos alunos. Mais da metade citou a importância do consumo diário de arroz, verduras, frutas, legumes, leite, sucos, leguminosas, e consumo frequente de carne branca e vermelha, dessa forma relataram um alimento de cada grupo, e os alimentos mais citados são os mais comuns no hábito diário brasileiro. **Conclusão:** A Educação Física e a Nutrição podem ser usadas para a educação e promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares.