

## **“De bem com a balança”**

Instituição: EMEF Eunil Elias dos Santos

Cidade: Pedras Altas/RS

Autores:

Professor: Carina Cardoso Xavier

Alunos: Carolina Peres Dias, Fábio dos Santos Dias

Ano/Série: 7<sup>a</sup>

O objetivo deste trabalho é promover a conscientização dos alunos e da comunidade sobre como manter o peso ideal, evitando assim doenças correlacionadas. Iniciou-se medindo a massa corporal e a altura, calculando-se o índice de massa corporal de todos os alunos e da comunidade do Assentamento Bom Viver e Arroio Mau. Depois de realizadas as medidas e os cálculos, os dados foram tabulados. Verificou-se que a maioria da população da comunidade está com sobrepeso, há alguns casos de obesidade e outros de desnutrição. Contatou-se com a nutricionista para rever-se o cardápio escolar em uma mesa redonda. Contamos também com o apoio da Assistência Social que nos proporcionou aulas de capoeira; a escola deu início ao grupo de danças gauchescas; a merendeira da escola realizou oficina de reaproveitamento de alimentos e alimentação saudável; e a Secretaria da Saúde realizou palestra sobre doenças relacionadas com o sobrepeso. Todas essas atividades desenvolvidas visam a melhorar a qualidade da alimentação e também proporcionar uma reeducação física, pois entendemos que para manter o peso ideal é preciso ter equilíbrio na alimentação, bem como investir nos exercícios físicos, tais como dança e capoeira, evitando que os jovens fiquem sentados por muito tempo em frente ao computador ou televisão apenas comendo. Verificou-se que nossa comunidade não está de bem com a balança, mas pretende-se continuar com ações visando a que as pazes sejam feitas com ela.

**Palavras-chave:** Alimentação, sobrepeso.