**RELATANDO SOBRE A OFICINA “O COMPORTAMENTO ADOLESCENTE E AS POSSIBILIDADES DE HÁBITOS SAUDÁVEIS”**

Helton Gabriel Prates Souza

Universidade Estadual de Montes Claros

[prateshg00@gmail.com](mailto:prateshg00@gmail.com)

Samuel Reis Costa

Universidade Estadual de Montes Claros

[samuelreiscunimontes@gmail.com](mailto:samuelreiscunimontes@gmail.com)

Isadora Mendes Lopes

Universidade Estadual de Montes Claros

[isadoramendes114@gmail.com](mailto:isadoramendes114@gmail.com)

Alecsandro Queiroz Souto

Universidade Estadual de Montes Claros

[Alecssouto@icloud.com](mailto:Alecssouto@icloud.com)

Saulo Daniel Mendes Cunha

Universidade Estadual de Montes Claros

[saulo.cunha@unimontes.br](mailto:saulo.cunha@unimontes.br)

**Eixo temático:** Saberes e Práticas Educativas

**Palavras-chave: Inatividade física; Práticas saudáveis; Educação Física**

**Contextualização e justificativa da prática desenvolvida**

A relevância do tema “atividade física e saúde” remete desde os tempos da Grécia antiga, pois teve reconhecimento dos grandes filósofos, como Sócrates, Platão e o médico Hipócrates. Estes compartilhavam a perspectiva do exercício físico como meio para manutenção da saúde corporal (Gualano e Tinucci, 2011).

**Justificativa da prática**

“[...] ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para sua produção ou a sua construção.” (Freire, 1996). Desta forma, a intervenção se justificou ao buscar uma construção ativa sobre o tema e que possibilitasse a sua produção e difusão para a vida.

**Problema norteador e objetivos**

O professor de Educação Física tem um papel fundamental na promoção da atividade física e na difusão dos conhecimentos sobre seus benefícios, através da educação em saúde (Gualano e Tinucci, 2011). Assim, a presente oficina buscou promover um diálogo com os estudantes sobre inatividade física, problemas de saúde e hábitos saudáveis.

**Procedimentos e/ou estratégias metodológicas**

Realizamos uma apresentação expositiva de quadros relacionados ao comportamento sedentário e hábitos saudáveis. Utilizamos imagens que mostravam hábitos saudáveis e hábitos sedentários, além de uma apresentação interativa. Duas dinâmicas foram usadas ao final para aproximar o aprendizado dos alunos e consolidar o conhecimento com metodologias ativas.

**Fundamentação teórica que sustentou/sustenta a prática desenvolvida**

Atualmente as Tecnologias de Comunicação e Informação (TIC’s) são associadas pela literatura à redução da atividade física, que junto à falta de estímulo ambiental, excesso de violência nas ruas, favorecem o sedentarismo infantil, prejudicando o desenvolvimento motor e antecipando doenças crônico-degenerativas (Carvalho et al., 2021).

**Resultados da prática**

Houve um trabalho de educação em saúde com os alunos, com foco no combate ao sedentarismo, relacionando-o com o uso das TIC’s, como em Souza *et al.* (2023), que incentivou a redução da ociosidade dos jovens e do risco social, destacando a importância em manter hábitos saudáveis por meio da prática de atividades físicas. Destacou-se a importância de reduzir o tempo de tela em aparelhos eletrônicos, ressaltando ainda que, foram sugeridas práticas de substituição, como jogos de movimento, interação social presencial e atividades ao ar livre.

**Relevância social da experiência para o contexto/público destinado e para a educação e relações com o eixo temático do COPED**

Os saberes e práticas educacionais estabelecem seu objetivo relacionando o comportamento do aluno com suas percepções e expectativas em relação às suas metas, construindo um diálogo com o conteúdo exposto. Observou-se de maneira geral, a fomentação da importância de conteúdos interdisciplinares que promovam a construção da cidadania do aluno e sua emancipação, enquanto um importante objetivo da educação e do fazer docente.

**Considerações finais**

Considerando o engajamento alcançado, a oficina se desenvolveu de maneira satisfatória, atingindo seus objetivos.

**Referências**

CARVALHO, Anderson dos Santos. et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Vol.13, Nº. 1, 2021.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

SOUZA, Emerson Adriano Reis et al. Extensão universitária: a educação física como instrumento de transformação social. **Peer Review**, v. 5, n. 22, p. 1-15, 2023.