

LAIS CECÍLIA DA SILVA BORGES

GO, Parauna

Projeto *Sedentarismo X Atividade física: uma luta diária*

Percebendo que a maioria de seus alunos do 6º ano era praticamente sedentária e não tinha muita preocupação com hábitos alimentares, a professora Laís propôs que cada um de sua turma se tornasse instrutor de adultos na criação de hábitos de vida mais saudáveis.

O trabalho, que envolveu famílias e comunidade, iniciou com uma pesquisa sobre os problemas causados pelo sedentarismo e pelo consumo inadequado de alimentos.

Os conhecimentos da turma foram aprofundados no encontro com especialistas (nutricionista, médico, fisioterapeuta e psicóloga) que ocuparam o lugar de palestrantes e também de entrevistados.

Moradores da região foram convidados a participar do projeto e tiveram 15 encontros com os alunos, que se prepararam para instruí-los no desenvolvimento de atividades físicas e na produção de lanches saudáveis.

Partindo de uma estratégia interessante - aprender para poder ensinar -, o trabalho mobilizou o interesse e a participação ativa dos alunos. Houve até quem, entre eles, tenha perdido peso sobressalente ao longo do processo.