

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL X MASSA DOS ATLETAS

Arthur Santos Fagundes, Felipe Cosme da Silva, Marco Antônio Lourenço de Oliveira, Murilo Magalhães Keske, Natalia Benelli Abel.

Rita de Cássia Kahl, Guilherme M. de Amorim, Samuel da Silva Atiya.

Unidade de Ensino São João (Canoas/RS)

Introdução

Alimentar-se bem e beber bastante água é fundamental para o cuidado do corpo de quem pratica exercícios físicos. Por isso, os atletas devem consumir apenas alimentos saudáveis, que contêm nutrientes exigidos em sua rotina, não só antes da competição ou desporto intenso, mas também antes das sessões de treinos. Todos esses fatores influenciam a performance do atleta.

Objetivos

Os alunos deverão ser capazes de conhecer e avaliar o estado nutricional dos atletas, junto com uma nutricionista. Assim como saber diferenciar peso de massa e a condição de equilíbrio de um corpo.

Metodologia

Para introduzir a linguagem científica aos alunos do fundamental I, foi feita uma comparação entre peso e massa, diferenciando essas grandezas através da medição da massa com uma balança de precisão e a medição do peso, através de um dinamômetro. Também, foi mostrado a questão do equilíbrio, através da montagem de um trapezista, com o material LEGO. Assim, os alunos puderam perceber que nem sempre perda de peso é relacionada perda de massa, quando utilizamos a linguagem científica correta. Os alunos deverão ser capazes de conhecer e avaliar o estado nutricional dos atletas, junto com uma nutricionista. Assim como, saber diferenciar peso de massa e a condição de equilíbrio de um corpo. A partir de conversas, registros e estudos os alunos irão confeccionar uma pirâmide dos alimentos que os atletas estão consumindo e farão uma pesquisa de campo comparando a alimentação dos seus familiares. A parte teórica será ministrada em aula pelos professores responsáveis, assim como, aulas no Labin LEGO, laboratório de Ciências e quadra de esportes. Como resultados, espera-se que ao final do projeto os alunos sejam capazes de diferenciar a massa do peso e que tenham consciência de que a alimentação é importante e fundamental para um atleta.

Figura 1: Trabalho sobre as Olimpíadas, prof.ª Rita



Fonte: Professora Rita

Figura 2: Trabalho sobre as Olimpíadas, Prof.ª Rita



Fonte: Professora Rita

Figura 4: Aula LEGO ZOOM, balança, Prof. Guilherme



Fonte: Professor Guilherme