

**A PRÁTICA DE ESPORTES E A ALIMENTAÇÃO BALANCEADA COMO  
PROMOTORAS DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
ODS (3 e 4)**

Bianca de Paiva Diniz Monteiro (Escola Estadual Professor José Wadie Milad)  
Miriam Ribeiro de Castro (Escola Estadual Professor José Wadie Milad)  
Maria Sílvia de Oliveira França (Escola Estadual Professor José Wadie Milad)  
Alessandra Rita (Escola Estadual Professor José Wadie Milad)

O presente trabalho tem como foco a eletiva Vida Saudável, que busca proporcionar aos estudantes reflexões sobre a importância da prática de esportes e da alimentação equilibrada como elementos centrais para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. A escolha desse tema parte da constatação, realizada em levantamento junto aos alunos, de que há uma demanda significativa por conhecimentos voltados a hábitos saudáveis e bem-estar integral. Assim, o estudo tem como objetivo ampliar a compreensão dos estudantes acerca da relação entre nutrição adequada, prática de atividades físicas e melhoria do estilo de vida, fortalecendo a consciência crítica e reflexiva sobre as escolhas cotidianas. O método utilizado na eletiva combina aulas expositivas dialogadas, pesquisas orientadas, vivências práticas em atividades físicas e esportivas, além de dinâmicas em grupo que favorecem a socialização e o desenvolvimento de competências socioemocionais. Os resultados preliminares observados indicam maior interesse dos estudantes em adotar hábitos mais saudáveis, maior engajamento nas atividades propostas e fortalecimento de vínculos interpessoais por meio da prática esportiva coletiva. Além disso, os alunos passaram a demonstrar maior senso crítico na seleção de alimentos e maior disposição em manter uma rotina ativa, refletindo positivamente em sua saúde e bem-estar. Conclui-se que a integração entre esporte, alimentação balanceada e atividades educativas é fundamental para estimular a autonomia dos jovens na construção de um estilo de vida saudável, sendo um caminho viável para alinhar práticas escolares ao desenvolvimento de competências essenciais previstas no projeto de vida dos estudantes. Essa experiência mostra-se relevante não apenas no ambiente escolar, mas também como instrumento de transformação social, alinhando-se aos Objetivos de Saúde e Bem-Estar e Educação de qualidade assegurando a educação inclusiva e equitativa de qualidade.

**Palavras-chave:** Saúde; Esporte; Alimentação; Qualidade de Vida; Educação.