



## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA: SENSIBILIZAÇÃO DE ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA PÚBLICA DO NORTE DE MINAS GERAIS**

**AUTOR(ES):** MARIANNE SILVA SOARES, MARIA TATIANE MARTINS RODRIGUES, MARIA FERNANDA SOUZA RAMOS, JÚLIA ROCHA DO CARMO, MONIQUE ÉVELLIN ALVES CRUZ, RAFAELA SIQUEIRA DE OLIVEIRA, LÍVIA CRISTIANE SIQUEIRA OLIVEIRA

**Objetivo:** sensibilizar adolescentes, quanto à importância de uma alimentação saudável e da prática de atividade física para melhor qualidade de vida. **Metodologia:** trata-se de um relato de experiência de acadêmicas de enfermagem e nutrição, da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES e Faculdade de Saúde Ibituruna - FASI, respectivamente, que desenvolveram educações em saúde em uma escola pública do norte mineiro, com a participação de 80 estudantes do ensino fundamental. Foram trabalhadas oficinas abordando o tema “alimentação saudável e atividade física”, além de maneiras de adquirir uma melhor qualidade de vida. Utilizaram-se dinâmicas para a participação ativa dos adolescentes, abordando perguntas sobre o tema e construção de uma paródia. Ao final, fez-se uma discussão para esclarecimento das dúvidas. **Resultados:** a partir das oficinas, foi possível visualizar uma resposta positiva acerca do que é proposto pela literatura científica como uma alimentação saudável. Outro ponto notável foi a criatividade dos alunos no momento da construção da paródia da alimentação saudável, tarefa dada na dinâmica apresentada, na qual os alunos não utilizaram palavras soltas na música, mas sim a inclusão de explicações que foram passadas ao longo da oficina, evidenciando que o conhecimento exposto foi absorvido e compreendido. Com relação à atividade física, percebeu-se que grande parte dos estudantes relatou ser sedentário, e mesmo com a educação física obrigatória na escola, relataram negligenciar esses horários e se ausentarem destas aulas. **Conclusão:** existe uma variedade de aspectos que devem ser abordados quanto à alimentação e hábitos de vida saudáveis e que, portanto, devem sempre ser discutidos no âmbito escolar o mais precoce possível. Também, a atividade física é um fator que deve ser revisto na escola, sugere-se a inclusão do jovem nesta prática de forma mais efetiva e com maior regularidade, a fim de proporcionar mais qualidade de vida.