

IMPORTÂNCIA DE PRÁTICAS SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA

Área de Educação em Saúde

Wesley Pereira de Oliveira ¹; Maria Estéfany Santos Ramalho ²; Luzilene Ferreira ³; Maria Nascimento de Lima ⁴ Anne Milane Formiga Bezerra ⁵

¹ Discente da Faculdade Santa Maria (FSM), wesley_bsf@hotmail.com

² Discente da Faculdade Santa Maria (FSM), estefany_bsfpb@hotmail.com

³ Discente da Faculdade Santa Maria (FSM), luzileneferreirafsm211289@gmail.com

⁴ Discente da Faculdade Santa Maria, bianatalicio@hotmail.com

⁵ Docente das Faculdades integradas de Patos , annemilane_pb@hotmail.com

INTRODUÇÃO: Os comportamentos sedentário envolvem atividades de baixa intensidade com gasto energético reduzindo, tais como assistir televisão, jogar vídeo games ou usar o computadores. Estes comportamentos têm sido associados a outros comportamentos prejudiciais á saúde das crianças e adolescentes, como experimentação de bebidas alcoólicas e tabagismo. Adicionalmente, o hábito de assistir televisão pode influenciar as escolhas alimentares dos adolescentes, uma vez que a maioria dos alimentos veiculados pela mídia é de alta densidade energética, contribuindo para o aumento da obesidade entre eles. **METODOLOGIA:** A fim de alcançar os objetivos propostos o projeto desenvolveu as seguintes ações: Dinâmica sobre exercícios físicos abordando a importância dessas atividades roda de conversas buscando analisar o entendimento desses jovens sobre a prática de esportes e debates sobre a alimentação saudável. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A proposta deste projeto foi orientar e sensibilizar adolescentes do ensino médio de escola pública sobre benefícios e malefícios do sedentarismo em suas vidas e a importância da prática de exercícios físicos como fator essencial para melhorar a qualidade de vida. Por meio das atividades desenvolvidas como palestras informativas, dinâmicas, orientações sobre reeducação alimentar de acordo com suas condições sociais, constatamos que 95 % dos alunos que participaram do projeto aderiram à atividade e mostraram interesse em mudar seus hábitos. **CONCLUSÃO:** Contudo, foi bastante proveitoso trabalhar com os jovens, já que é uma faixa etária muito influenciada pela globalização e evolução da era digital e acaba deixando a prática de exercícios físicos de lado e rendendo-se as praticidades ofertadas pelo mundo. **Palavras-Chave:** Adolescentes, Exercício físico, Sedentarismo.