

## A IMPORTÂNCIA DO INCENTIVO AO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

V Congresso Nacional Online de Clínica Médica, 5ª edição, de 05/08/2024 a 07/08/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-113-4

DOI: 10.54265/WOTN1204

**SOUSA; Julia Mapelli de <sup>1</sup>, ELIAS; Luiza Santos <sup>2</sup>**

### RESUMO

**INTRODUÇÃO** Há um grande obstáculo presente na sociedade que tem sido o foco de atenção de inúmeros profissionais: a falta de um estilo de vida saudável. Esse tema está sendo cada vez mais discutido nas escolas e universidades, visando informar a população sobre a importância de uma dieta balanceada e a prática de exercícios físicos. Com uma maior orientação da comunidade sobre esse assunto é possível diminuir a incidência de doenças e proporcionar uma melhor qualidade de vida à essas pessoas. Portanto, os pesquisadores consideraram a necessidade de realizar uma intervenção em uma escola para orientar os alunos de forma didática sobre a prática de esportes e de uma boa alimentação. Foram realizadas rodas de conversa, percursos com perguntas e brincadeiras e, ao final, avaliações digitais para mensurar o nível de aproveitamento das atividades realizadas no local. **OBJETIVO** O propósito deste relato é expor a experiência das autoras em uma intervenção realizada em um colégio para informar os alunos sobre a importância de um estilo de vida saudável. **MÉTODOS** Uma reunião do grupo foi feita para definir o local e as metas da intervenção. Para identificar os maiores problemas no estilo de vida dos alunos, foi decidida uma coleta de dados para analisar seus comportamentos alimentares e suas rotinas. Após a avaliação em grupo dos dados coletados, foram estabelecidos os métodos que seriam utilizados para transmitir informações sobre a importância de uma rotina saudável para a saúde. Os métodos escolhidos foram as rodas de conversa e percursos com perguntas e brincadeiras. Posteriormente às atividades realizadas com os alunos, foram feitas avaliações por meio de formulários online, para registrar o quanto os mesmos aprenderam e desfrutaram do projeto. **DISCUSSÃO** No início da intervenção, foram divididos 3 grupos de 10 alunos cada, sendo proposto para os alunos que eles escolhessem o nome da sua equipe e quem seria o representante (pessoa que seria o “peão” do tabuleiro feito no chão com fitas coloridas), fomentando a criatividade e a competição. A partir disso, os grupos foram colocados em 3 filas em frente a uma mesa e a partir de um sinal sonoro, as equipes deveriam correr e tocar o sino. Era feita uma pergunta e quem respondesse corretamente avançava no tabuleiro. As perguntas sobre alimentação saudável e atividade física tinham diferentes níveis de dificuldade para testar os conhecimentos básicos das crianças

<sup>1</sup> UNAERP, julia.sousa@sou.unaerp.edu.br

<sup>2</sup> UNAERP, luiza.elias@sou.unaerp.edu.br

participantes. Ao final da atividade, a equipe que chegasse primeiro à linha de chegada ganharia um brinde, que consistiu em um lápis e uma caneta personalizados. **CONCLUSÃO** Após a conclusão da atividade, foi realizada uma pesquisa com os alunos e professores da escola com o intuito de mensurar o impacto da atividade. Do ponto de vista dos professores, foi relatado que as crianças se engajaram em participar da atividade e pediram posteriormente mais dinâmicas desse tipo. Já os estudantes relataram que tiveram suas dúvidas sobre o tema sanadas e que gostaram muito de participar e de receber conteúdos científicos de uma forma lúdica e participativa.

**PALAVRAS-CHAVE:** estilo de vida saudável, intervenção, dieta balanceada, atividade física