

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Natália Batista dos Santos  
Anaelly Silva Bastos  
Ana Beatriz Xavier de Sousa

**Autores:** Érica Cardoso Martins  
Edlla Karolayne Alves Carvalho  
Samuel de Jesus de Melo Silva

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Introdução: Sabe-se que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes em adolescentes, sendo o seu padrão alimentar caracterizado pelo consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e comidas de preparação rápida e reduzida ingestão de hortaliças e frutas. Além disso, a tendência ao sedentarismo tem sido observada entre os adolescentes, uma vez que suas atividades de lazer geralmente incluem TV, videogame e computador. Os hábitos alimentares construídos na adolescência interferem diretamente nos padrões de vida saudável. Conhecer a representação do ser saudável entre adolescentes escolares importa para se pensar ações de promoção e de educação em saúde, de modo que se atinja efetivamente o grupo e mobilizem mudanças de hábitos a fim de evitar complicações de saúde na fase adulta. Objetivo: Identificar o conhecimento dos adolescentes sobre alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido por acadêmicas de enfermagem em junho de 2024. Foi realizada uma ação educativa por meio de palestra, com foco na importância da alimentação saudável combinada com a prática de exercícios físicos, voltada para os alunos de uma instituição escolar vinculada à uma unidade Básica de Saúde no município de Caxias-MA. Resultados/Discussão: Durante o desenvolvimento da palestra observou-se que os alunos tinham conhecimento limitado sobre alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e sua relação com a melhora significativa do desempenho escolar. A participação dos alunos foi notável, muitos conseguiram identificar exemplos de alimentos saudáveis, embora admitissem que suas dietas eram pobres em nutrientes essenciais. A maioria dos estudantes praticam esportes como futebol e ciclismo regularmente. Ao final da palestra, uma demonstração lúdica e visual mostrou a quantidade de açúcar e sódio presente em alimentos industrializados comuns na dieta dos adolescentes, isso ajudou a conscientizar os alunos sobre os riscos de consumo desses produtos em excesso. Conclusão: A escola é o local ideal para promover atividades educativas voltadas para a alimentação saudável e exercícios físicos. A conscientização foi eficaz, despertando o interesse dos estudantes em adotar hábitos mais saudáveis bem como a abordagem lúdica e interativa foi fundamental para envolver os alunos e reforçar o aprendizado de forma prática e impactante.