

# **ANÁLISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1<sup>a</sup> edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

**BONFANTI; Betina <sup>1</sup>**

## **RESUMO**

A adolescência é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o ciclo de vida entre 10 e 19 anos; no contexto da saúde pública, esse grupo etário caracteriza-se por estar majoritariamente em uma fase saudável, contudo, seus hábitos de vida e comportamento em determinados cenários podem criar possibilidades de vulnerabilidade. O objetivo deste é relatar a experiência vivenciada pelos alunos da medicina de uma faculdade do segundo ano ao identificar os fatores de risco relacionados ao perfil do estilo de vida individual em adolescentes do 9º ano de um colégio público e realizar ações de intervenção e promoção à saúde para esta população. Primeiramente foi aplicado um questionário sobre o perfil do estilo de vida de Nahas (2006), que permite a análise do participante nos seguintes quesitos: nutrição, atividade física, controle do estresse, comportamentos preventivos e relacionamentos. Os acadêmicos realizaram a aplicação do questionário dividindo os 32 adolescentes em grupos, sendo que cada etapa do processo foi lida e explicada, a fim de diminuir o índice de erros no preenchimento. Após a análise do questionário foi identificado que as fragilidades dos adolescentes foram no quesito nutrição e atividade física. A primeira ação de promoção em saúde foi uma gincana, com vistas ao incentivo a redução do sedentarismo, na qual foram usados como artifícios alguns elementos lúdicos para incentivar a todos os adolescentes a aderirem e participarem da prática proposta. Para a gincana, a turma de adolescente foi dividida em grupos, com um acadêmico os orientando conforme as atividades físicas foram sendo realizadas. Na segunda ação, com foco no letramento funcional em saúde e no incentivo a uma alimentação saudável, produziu-se um livro com algumas receitas saudáveis, e para reforçar a atividade, foi realizada a degustação de duas receitas do livro. Com a metodologia utilizada foi obtido 100% de adesão dos participantes nas duas atividades realizadas. Diante das atividades realizadas os alunos da medicina puderam exercitar habilidades essenciais para a prática médica como comunicação, liderança e incentivo a adoção de práticas saudáveis de vida para esta população, além de criatividade e domínio na execução, desta forma a experiência se mostra exitosa na execução da ação de incentivo à mudança de comportamentos nocivos para os adolescentes e a vivência prática para os alunos da graduação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estilo de Vida, Adolescente, Promoção da Saúde