

## **ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA ATIVO ENTRE OS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO EM BOA VISTA: IMPACTOS NO DESEMPENHO ESCOLAR E CUIDADOS COM A SAÚDE**

*Gisela Hahn Rosseti<sup>1</sup>, Isabela Corrêa de Paula Oliveira<sup>2</sup>*

O presente trabalho aborda a importância da adoção de hábitos saudáveis e da prática regular de atividades físicas entre estudantes do Ensino Médio de Boa Vista, considerando os impactos no desempenho escolar e na qualidade de vida desses jovens. O projeto de extensão “Alimentação e estilo de vida ativo entre os estudantes do Ensino Médio em Boa Vista: impactos no desempenho escolar e cuidados com a saúde” foi desenvolvido pelo Instituto Federal de Roraima/*Campus* Boa Vista Zona Oeste (IFRR/CBVZO), com o objetivo de sensibilizar os alunos sobre a relevância do cuidado com a saúde. As ações contemplaram discussões sobre alimentação equilibrada, prática de exercícios e a relação direta entre hábitos saudáveis e rendimento acadêmico. A metodologia adotada foi dinâmica e participativa, incluindo palestras, jogos interativos, rodas de conversa e um coquetel orgânico, oferecido aos participantes, com a colaboração de profissionais das áreas de Nutrição e Educação Física. As atividades foram realizadas em três instituições de ensino: Centro de Educação SESC, Escola Estadual Vanda da Silva Pinto e IFRR/CBVZO. Os resultados foram satisfatórios, de forma que, entre os alunos participantes, foi manifestado interesse na ampliação das palestras e continuação das ações. Observou-se que muitos estudantes mantinham hábitos alimentares saudáveis apenas no ambiente escolar, quando havia oferta de algum tipo de alimentação pela própria escola e praticavam pouca ou nenhuma atividade física. Após a execução do projeto, verificou-se entusiasmo e sensibilização quanto à importância em manter uma rotina equilibrada, reconhecendo os benefícios à saúde e ao aprendizado escolar. Conclui-se que o projeto contribuiu para fortalecer a educação em saúde e incentivar escolhas mais conscientes entre os jovens estudantes.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Alimentação; Desempenho Escolar; Saúde.

**Apoio financeiro:** Pbaex/IFRR.

<sup>1</sup>Professora do IFRR/*Campus* Boa Vista Zona Oeste. E-mail: [gisela.rosseti@ifrr.edu.br](mailto:gisela.rosseti@ifrr.edu.br)

<sup>2</sup>Bolsista do Pbaex/IFRR/*Campus* Boa vista Zona Oeste. E-mail: [depaula.isabela.oliveira@gmail.com](mailto:depaula.isabela.oliveira@gmail.com)