



PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE NA ADOLESCÊNCIA: UMA ABORDAGEM DINÂMICA SOCIAL

ALANA GOMES COELHO MESQUITA; TECIO BRUNO E SILVA MACIEL

Introdução: Os adolescentes são percebidos como um subgrupo saudável da população e, por vezes, suas necessidades de saúde passam despercebidas. Porém, fortalecer o desenvolvimento e a manutenção da saúde dos adolescentes permite que eles se introduzam na vida adulta com mais habilidades e responsabilidades contribuindo de maneira produtiva. Os aspectos morfofisiopsicológicos do adolescente devem ser aprimorados e desenvolvidos com a finalidade de se ter um ser envolvido em questões sociais, e muito se pode ter através da prática de esportes, atividades físicas, onde envolvam princípios de socialização, reforçando a autoestima, combatendo a moléstias sociais e estimulando uma alimentação mais saudável. **Objetivo:** Buscou-se realizar uma forma de atrair e envolver os adolescentes em práticas positivas de saúde e bem-estar. Estimulando a atividade física e esportiva, como intervir em possíveis sinais de sobrepeso e manter um estilo de vida satisfatório. Além, de trabalhar aspectos sociais, mentais, tanto em grupo como individual. **Materiais e Métodos:** Frente a desafios sociais, realizou-se uma parceria entre saúde e educação, construir um grupo de práticas de atividades físicas para adolescentes. As atividades acontecem semanalmente, em diferentes turnos, e a cada início de encontro se dialoga sobre um tema relevante. O grupo trabalhado conta com a participação direta dos pais e responsáveis, que são convidados a estarem em reuniões previamente agendadas, comunicadas via aplicativo de mensagem, facilitando a comunicação dos envolvidos. **Resultados:** É notório a importância da inclusão dos adolescentes em aspectos referentes ao desenvolvimento da sociedade, onde o adolescente do agora se transformará no adulto do amanhã, o que faz do presente uma oportunidade de criarmos um futuro mais favorável de se viver. Muitos hábitos prejudiciais são adquiridos cedo na vida, e se tornam sérios problemas de saúde na idade adulta, através desse grupo de adolescentes, observou-se o aperfeiçoamento dos adolescentes na escola, seus comportamentos sociais, níveis de aspectos em saúde e suas contribuições na comunidade pertencente. **Conclusão:** A prática de atividade física com adolescentes, favorece o bem-estar físico e mental, o que contribui para a aperfeiçoar a aptidão física, estimulando contribuir positivamente dentro de sua comunidade, e tudo de forma leve e saudável.

Palavras-chave: **ADOLESCENTE; SAÚDE MENTAL; COMPORTAMENTO SOCIAL; ESPORTES; EDUCAÇÃO**