

Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título: IDENTIFICAÇÃO DE SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES ESCOLARES
Relatoria: ABIÚDE NADABE E SILVA
JOAQUINA SILVANÉIA DOS ANJOS
Autores: THIAGO HENRIQUE UCHÔA DE CASTRO
LOISLÁYNE BARROS LEAL
ANA ROBERTA VILAROUCA DA SILVA
Modalidade: Pôster
Área: Determinantes de vida e trabalho
Tipo: Pesquisa
Resumo:

INTRODUÇÃO: A prática regular de atividade física proporciona uma série de benefícios, como o aumento da auto-estima, alívio do estresse, estimula o convívio social, melhora a força muscular, contribui para o fortalecimento dos ossos e para o pleno funcionamento do sistema imunológico. Além disso, é um importante fator de proteção contra a obesidade e o diabetes. **OBJETIVO:** Identificar a prática regular de atividade física em adolescentes e estratificar o sedentarismo pelo sexo e a faixa etária. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo do tipo transversal, realizado em escolas públicas da rede estadual e municipal de ensino na cidade de Picos-PI, com 212 adolescentes escolares de ambos os sexos, compreendendo a faixa etária de 11 a 19 anos. A coleta de dados foi realizada no período de agosto a novembro de 2010 e, para tal, foi utilizado um formulário estruturado contendo dados sobre identificação e prática de atividade física regular. Considerou-se como sedentários aqueles que não praticavam exercícios físicos pelo menos três vezes por semana com duração de, no mínimo, trinta minutos. **RESULTADOS:** Observou-se que 127 (59,9%) eram mulheres e 133 (62,7%) tinham idade entre 11 e 14 anos. Identificou-se que 83 (65,4%) indivíduos do sexo feminino eram sedentários e que 63 (74,1%) do sexo masculino foram considerados ativos. Em relação à faixa etária, 68 (51,1%) adolescentes com idade entre 11 e 14 anos são ativos ao passo que, 41 (51,9%) dos que estão na faixa compreendida entre 15 e 19 anos, foram considerados sedentários. **CONCLUSÃO:** Evidenciou-se, portanto que, a maioria das mulheres é sedentária, bem como, os adolescentes com idade entre 15 e 19 anos, observando-se que os homens praticam mais atividade física como também os escolares mais jovens. Diante disso, faz-se necessário promover educação em saúde no espaço escolar, incentivando esses adolescentes a adquirirem hábitos saudáveis de vida, como atividade física regular, visando, por exemplo, prevenir o aparecimento precoce de doenças crônicas.