

Trabalho apresentado no 16º CBCENF

Título: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES

Relatoria: JAILZA DA ROCHA GUEDES

Aurislane da Silva Lima

Autores: Sâmia Raima dos Santos Sousa

Alberiza Garcia de Farias

Raylanne Nunes Silva

Modalidade: Pôster

Área: Acessibilidade e sustentabilidade no SUS

Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO: O sedentarismo é definido como a ausência ou diminuição da prática de atividades físicas. Os benefícios que o exercício físico proporciona ao indivíduo vão desde a sensação de bem-estar até a prevenção de doenças, enquanto que a redução no nível de atividade física ocasiona sérias dificuldades em manter uma boa saúde. A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de atividades físicas de intensidade leve ou moderada diariamente ou na maior parte dos dias da semana; **OBJETIVO:** Caracterizar o nível de atividade física e sedentarismo entre adolescentes. **METODOLOGIA:** Pesquisa bibliográfica de abordagem descritiva realizada nos periódicos indexados nas bases de dados informatizadas: LILACS SCIELO e BVS. Para coleta dos dados foi utilizado um formulário contendo informações relacionadas ao perfil socioeconômico e comportamento sedentário dos adolescentes. Os dados foram obtidos utilizando-se os descritores de assunto: Estilo de vida Sedentário, atividade física e adolescente para busca das produções, no período de 2003 a 2011. Foram excluídas teses, dissertações, produções indisponíveis online e as repetidas, resultando em uma amostra de 42 estudos. Utilizou-se um instrumento estruturado para a coleta dos dados com características de conteúdo. **RESULTADOS:** Verificou-se que a maioria dos adolescentes foram classificados como fisicamente inativos. A prevalência de inatividade física está diretamente associada ao sexo do adolescente, sendo que as mulheres apresentaram uma chance, aproximadamente, duas vezes maior de serem fisicamente inativas em comparação aos homens; Quanto à questão socioeconômica, os indivíduos da classe média alta apresentaram níveis de inatividade física superiores (45,3%) aos da classe média baixa (28,2%). **CONCLUSÃO:** É importante que projetos sejam desenvolvidos em programas de saúde pública, visando o aumento da prática de atividade física regular entre os adolescentes, de forma que se estabeleça a sua prática como um hábito de vida, pois embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência.