

CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADOLESCENTES

Aline Morissa Pulqueria Almeida¹

Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz²

O resumo em tela é uma sucinta síntese teórica, de natureza qualitativa, que objetiva discutir a contribuição de ser ativo fisicamente na adolescência, a fim de evitar fatores negativos como sedentarismo, depressão, ansiedade e estresse. Dentre os autores que abordam essa temática, se destacam Costa et al (2021), Vitorino et al (2014), Menezes e Duarte (2015) e Wendt (2021), pesquisadores intencionalmente explorados e selecionados para a construção deste trabalho. Praticar atividade física é definida como cada movimento que o corpo produz de acordo com a ação dos músculos. Na adolescência, desenvolver e manter hábitos saudáveis pode repercutir positivamente na vida adulta. O sedentarismo contribui para vários aspectos negativos como depressão, ansiedade, estresse e, de acordo com a OMS (2019), 84% dos adolescentes entre 11 e 17 anos são sedentários, o que implica na qualidade de vida e saúde da população futura, predispondo-os a doenças metabólicas, cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade, distúrbio do sono, gerando uma preocupação, pois pode perpetuar pelo resto da vida. A rotina impõe e diminui cada vez mais atividade física. Os meios de transporte são considerados mais eficientes e sendo preferidos, comparando com caminhada ou outros meios que não há nenhum gasto energético. Além disso, as atividades produzidas em momentos de lazer geralmente são aquelas que não consomem energia corporal. Esse comportamento se potencializa com uso e auxílio das tecnologias (computador, smartphones, tablets), que reduzem os momentos de lazer e de praticar atividades físicas. Por passarem grande parte do dia no âmbito escolar, os adolescentes podem sofrer bullying, serem ridicularizados e como consequência param de frequentar as aulas, se isolando de seus colegas e amigos, levando-os a desencadarem efeitos nocivos na saúde mental e favorecendo a evasão escolar. Dessa forma, é válido ressaltar que as escolas e a família são de extrema importância aos hábitos de vida saudáveis, por isso, influências positivas dessas esferas podem ser ideais para a promoção da saúde dos jovens. Este estudo colaborou para

¹ Acadêmica de Educação Física na UNIFIMES, e-mail: ampulqueria@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física na Unifimes

VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

alerta os jovens de hoje em dia, as famílias, escolas e especialmente os sistemas públicos de educação e saúde, pois podem fundamentar políticas públicas de incentivo à prática de atividade física para adolescentes nas escolas, educação social sobre os benefícios dos exercícios na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, transtornos mentais e conscientizar os estudantes adolescentes sobre a importância de realizar no mínimo 3 vezes na semana atividades físicas durante a adolescência e permanecendo quando adulto, para obter bem-estar físico e mental e regular as funções orgânicas do corpo.

Palavras-chaves: Hábitos Saudáveis. Sedentarismo. Saúde.