

XXI Semana de Iniciação Científica da URCA

05 a 09 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Maria Bianca de Carvalho Bernardo¹, Antonia Jussara Olinda Oliveira², Ygor Cleiton de Oliveira Sampaio³, Rosely Leyliane dos Santos⁴.

Muitas foram as mudanças no nível socioeconômico de várias famílias durante os últimos 10 anos que diretamente influenciou os hábitos de vida desses membros, como forma de locomoção, acomodação doméstica e até atividades de lazer, tornando as pessoas mais sedentárias e diminuindo a atividade física das mesmas. Sabe-se que o sobrepeso e obesidade são alguns problemas de saúde que têm aumentado com frequência, e os adolescentes também estão nessa condição de risco pois a prevalência dessas adversidades, nessa fase da vida, predispõe riscos à saúde na vida adulta. Objetiva-se por meio deste trabalho identificar a prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes nos últimos anos. Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, desenvolvida com produção científica indexada nas bases de dados BDEF, SciELO e LILACS, como meio de busca de artigos os descritores sedentarismo e adolescente. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos em português, publicados entre 2012 a 2018, que se relacionassem com o objetivo proposto. Os critérios de exclusão foram artigos repetidos. Foram encontrados 55 artigos e ao se adicionar os critérios de exclusão, restaram 10. Ao analisar os artigos encontrados, observou-se que a maior parte das amostras, trata-se do sexo feminino ao comparar com o masculino, apesar disso, os meninos apresentam-se mais ativos que as meninas, e quando perguntado sobre a prática de atividade física acima de 30 minutos por semana afirmaram que a modalidade esportiva mais executadas em ambos os sexos são futebol, musculação, voleibol e caminhada. Também foi observado que grande parte da população jovem está com sobrepeso e obesidade, visto que afirmaram baixo consumo de frutas e consumo excessivo de doces, sucos e refrigerantes associados a muito tempo gasto frente a televisão e computador. Conclui-se que o sedentarismo é um problema de saúde pública que deve ser trabalhado desde a infância pois, quando associado aos hábitos de má alimentação podem acarretar uma série de co-morbidade, dentre elas o sobrepeso e a obesidade. Em adolescentes, o sedentarismo pode gerar problemas de saúde cardiovasculares e cerebrovasculares. Reconhece-se a importância da educação em saúde ao elaborar estratégias de intervenções com os adolescentes para diminuição do tempo excessivo de tela, podendo ainda haver articulação intersetorial de forma a obter melhor desfecho do quadro.

Palavras-chave: Adolescentes. Estilo de vida. Sedentarismo.

¹ E.E.M.T. | Wilson Gonçalves, email: bc357601@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: jussaraoliveira22@hotmail.com

³ Universidade Regional do Cariri, email: ygurca@hotmail.com

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: rosely.enfa@yahoo.com.br