

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE PAULISTA NO SERTÃO DA PARAÍBA

ÍTALO LINHARES BEZERRA FERREIRA ¹

MATHEUS DA SILVA GOMES ²

DIGLIELMO ANTONIO N. SOUZA ³

LEANDRO CÂNDIDO DE ARAÚJO ⁴

RESUMO

Estudos vêm demonstrando que o nível de atividade física pode variar entre os diversos grupos populacionais de acordo com as suas características e peculiaridades. O objetivo do estudo foi determinar o nível de atividade física e de comportamento sedentário em adolescentes de escola do sertão da Paraíba. Métodos: Trata-se de estudo descritivo e teve como amostra 24 estudantes (17,4 $\pm$ 1,8 anos) de ensino médio de ambos os sexos matriculados em uma escola pública estadual localizada no município de Paulista na Paraíba. Para obtenção do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física em sua versão curta, classificando os sujeitos em: sedentário, insuficientemente ativo, ativo ou muito ativo. Foi considerado comportamento sedentário o tempo total gasto sentado em horas/dia superior a quatro horas em um dia da semana. Resultados: Em termos globais: 8,3% se apresentaram sedentários, 37,5% insuficientemente ativos, 41,7% ativos e 12,5% muito ativos. Quando analisado por sexo, observou-se que 42,8% dos rapazes são insuficientemente ativos e 57,2% são ativos. Entre as moças 47,1 são insuficientemente ativas e 52,9% ativas ou muito ativas. Em relação ao comportamento sedentário: 57,1% dos rapazes e 61,8% das moças mantêm uma rotina com mais de quatro horas/dia gasto sem atividades de deslocamento. Conclusão: Uma elevada frequência de adolescentes apresentaram baixos níveis de atividade física, com porcentagem superior no sexo feminino. Uma expressiva ocorrência de comportamento sedentário também foi observada em ambos os sexos alertando para a necessidade de maior incentivo a prática de atividade física no ambiente familiar.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE, SAÚDE ESCOLAR.

¹, italo_linhares@hotmail.co;

², ed.fisicafip2012@hotmail.;

³, educfisica2011.2@gmail.co;

⁴, leandrinhofitness@hotmail;