

## ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE AO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Jornada de Educação Física e Performance, 1ª edição, de 11/10/2021 a 12/10/2021

ISBN dos Anais: 978-65-89908-96-8

**SIMÕES; Viviane de Andrade**<sup>1</sup>, **FREITAS; Ana Michele Saragozo de**<sup>2</sup>, **OLIVEIRA; Carlos Eduardo Lima Rocha**<sup>3</sup>, **SILVA; Roberto Jerônimo dos Santos**<sup>4</sup>

### RESUMO

A prática de atividade física tem sido cada vez mais associada a doenças crônico-degenerativas, obesidade e até mesmo insônia. Com o avanço da tecnologia crianças e adolescentes terminam ficando mais tempos expostos ao comportamento sedentário. Este estudo tem como objetivo analisar e discutir as evidências sobre os efeitos da atividade física em crianças e adolescentes. Foi realizado um levantamento bibliográfico em artigos indexados nas principais bases de dados acadêmicos: Scielo, Lilacs e Pubmed. Foram selecionados cinco artigos nacionais no período de 2010 a 2015. Diante dos dados analisados, foi observado que para o indivíduo tenha uma melhor qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática regular de atividades físicas, tendo em vista que quando praticadas regularmente, podem prevenir o surgimento de doenças de ordem metabólica, como também podem contribuir para o bem-estar e o aumento da autoestima. Dentre os estudos analisados observou-se que crianças e adolescentes com menor nível de atividade física possuem índice elevado de massa corporal, também tem mais chances de apresentarem sobrepeso ou obesidade, e também uma pressão arterial elevada. Sendo um dado preocupante, uma vez os hábitos adquiridos nesta fase tende a se manter na vida adulta. Para que se possa reverter este quadro, é necessário o incentivo a prática de atividades físicas e esportivas para que os jovens consigam obter um estilo de vida mais saudável. Tendo o profissional de Educação Física um papel fundamental neste contexto, que deve estimular por meio da Educação Física escolar a prática de atividades físicas em todos os seus contextos. É uma alternativa para que as crianças e adolescentes aumentem os níveis de atividade física total e assim diminuam seu tempo sedentário.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Comportamento Sedentário, Juventude

<sup>1</sup> Universidade Federal de Sergipe, vivianedeandrade@academico.ufs.br

<sup>2</sup> Universidade Federal de Sergipe, anasaragozo@academico.ufs.br

<sup>3</sup> Universidade Federal de Sergipe, eduardorochoa\_tc@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Sergipe, rjeronimoss@gmail.com