

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

ANGELINA OLIVEIRA DE SOUSA  
ISABELLA MENEZES DA SILVA  
WALTER RAPHAEL SOUZA TRINDADE

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO  
FATOR CONTRIBUINTE PARA DIMINUIÇÃO DO  
SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES.**

RECIFE/2022

ANGELINA OLIVEIRA DE SOUSA  
ISABELLA MENEZES DA SILVA  
WALTER RAPHAEL SOUZA TRINDADE

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR  
CONTRIBUINTE PARA DIMINUIÇÃO DO  
SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES.**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado.

Professor Orientador: Prof. Me. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S725p Sousa, Angelina Oliveira de  
A prática da atividade física como fator contribuinte para diminuição do  
sedentarismo em adolescentes / Angelina Oliveira de Sousa, Isabella  
Menezes da Silva, Walter Raphael Souza Trindade. - Recife: O Autor, 2022.  
26 p.

Orientador(a): Me. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Atividade física. 2. Sedentarismo. 3. Adolescência. 4. Saúde. I.  
Silva, Isabella Menezes da. II. Trindade, Walter Raphael Souza. III. Centro  
Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos familiares.*

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.  
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos  
nós ignoramos alguma coisa. Por isso  
aprendemos sempre.”  
(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
Atividade Física	
Adolescência	
Sedentarismo	
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>14</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>14</b>
A prática da Atividade Física como fator contribuinte na diminuição do sedentarismo em adolescentes	
Sedentarismo	
Sedentarismo na adolescência	
Adolescência	
Os efeitos da prática de atividade física na adolescência	
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>23</b>

## **A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR CONTRIBUINTE PARA DIMINUIÇÃO DO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES.**

Angelina Oliveira de Sousa

Isabella Menezes da Silva

Walter Raphael Souza Trindade

Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

**Resumo:** No Brasil e no mundo. Um dos fatores que explica o alto índice de sedentarismo na população é a falta de informação adequada dos benefícios da prática de atividade física regular e os malefícios da ausência dela durante a vida. Sendo assim, compreendemos que na fase da adolescência seria de extrema importância o início da prática da Atividade Física como forma de promoção da saúde, tendo em vista que o exercício físico contribui indiscutivelmente para uma melhor qualidade de vida. Nesse cenário, o Educador físico torna-se um profissional indispensável para a conscientização dos adolescentes em relação à adoção de estilos de vida saudáveis. Portanto o objetivo do presente estudo é analisar como a ausência da atividade física pode impactar negativamente na vida dos adolescentes ao torna-los sedentários e, conseqüentemente, suscetíveis de serem acometidos pela obesidade entre outras doenças crônicas que poderiam ser evitadas se adotassem outro estilo de vida baseados em premissas saudáveis, que são preconizadas pela Organização Mundial de Saúde-OMS. .

**Palavras-chave:** Atividade Física. Sedentarismo. Adolescência. Saúde.

### **1 INTRODUÇÃO**

Por apresentar características únicas, riscos e desafios específicos, a adolescência não é apenas uma etapa da vida situada entre a infância e a idade adulta (NAHAS, GARCIA, 2010). É um período de amplas modificações, não apenas físicas, mas também do desenvolvimento cognitivo, social e de diversas outras características, sendo essencial a contribuição dos pais para que esses indivíduos tenham um convívio social ótimo e respeitoso perante a sociedade (CHRISTIE, VINER, 2005; YOUNGBLADE, 2007).

Dessa forma, é de fundamental importância a interação de indivíduos de diferentes classes sociais, em programas que contribuam para incentivar uma melhor qualidade de vida, principalmente na adolescência, por ser o período em que

---

ocorrem diversas modificações estruturais e comportamentais (PAPALIA, FELDMAN, 2013).

A respeito disto, de acordo com uma pesquisa da Organização Mundial de Saúde, quatro em cada cinco adolescentes no mundo são sedentários. A pesquisa demonstrou que 81% dos jovens escolarizados entre 11 e 17 anos em todo o mundo não cumpriram a recomendação de uma hora diária de atividade física em 2016, registrando uma ligeira queda em relação a 2001 (82,5%). A situação é mais preocupante ainda entre as meninas, já que 85% delas são sedentárias, em comparação com 78% dos meninos.

Para calcular o número de adolescentes sedentários, a OMS analisou pela primeira vez dados reunidos entre 2001 e 2016 envolvendo 1,6 milhão de estudantes de 146 países. Os dados do Brasil apontam que 84% dos jovens entre 11 e 17 anos não praticam uma hora diária de atividade física.

A prática de atividade física vem sendo uma forma eficaz para a promoção da saúde, permitindo a socialização, com isso, havendo uma constante procura em diferentes faixas etárias, e na fase da adolescência não é diferente, mas em muitos casos a duração de prática não atinge níveis recomendados (HALLAL,2012).

Sobre isto, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) define sedentarismo como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana, de acordo com as recomendações atuais, para a população entre 18 e 60 anos.

O tempo recomendado para a prática de atividade física a ser realizada diariamente, é de em média uma hora (HALLAL, 2006). Aproximadamente 80,3% dos adolescentes, em nível mundial, não atingem esse valor mínimo, existindo uma diferença de gênero, sendo os meninos considerados mais ativos (HANCOX; MILNE; POULTON, 2004).

Essa menor adesão à atividade física dá-se, em muitos casos, por esses adolescentes não receberem conselhos sobre a importância de tal prática, não gostarem ou até mesmo terem maior preferência pela interação com o meio tecnológico (HALLAL,2012).

Diante desse contexto de baixo nível de adesão, um problema mundial de saúde surge associado ao sedentarismo, que está relacionado a praticamente todas as doenças crônicas. Ele leva a uma baixa do gasto calórico geral diário e, conseqüentemente, a um acúmulo de gordura. Este acúmulo leva à obesidade e a

doenças como hipertensão, diabetes, problemas nas articulações e diminuição de massa óssea, associadas a esse quadro. De modo geral, o sedentarismo faz com que o organismo funcione de uma forma mais lenta. Os sujeitos acabam não conseguindo usar os mecanismos de adaptação, de vasodilatação, vasoconstrição, controle de pressão e frequência cardíaca, que são estimulados pela atividade física.

Diante disso tudo, a atividade física tem papel imprescindível, sendo capaz de melhorar a qualidade de vida e auxiliar também em ganhos de força (SILVA; TEIXEIRA; GOLDBERG, 2003).

Existem fatores que são fundamentais para a realização de atividades físicas, como motivação, incentivo por parte dos pais e até mesmo de amigos (ROSE JÚNIOR, 2009). Nahas e Garcia (2010) citam que, indivíduos ativos geralmente têm amigos ativos e vice-versa, ou seja, a companhia de um amigo para praticar alguma atividade física é importante, e desta maneira, o meio social que ele convive pode influenciar diretamente.

Assim, a prática de atividade física na fase da adolescência aumenta as chances de que indivíduos ao chegarem na vida adulta sejam fisicamente ativos em uma maior proporção se comparados a adolescentes que não a praticam (HALLAL, 2006).

Nessa perspectiva, o interesse em conceitos como atividade física e qualidade de vida, vem ganhando relevância, trazendo o aumento da construção de trabalhos científicos, com o intuito de valorizar ações voltadas para a contribuição da melhoria e bem-estar do indivíduo, por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população (OLIVEIRA, 2005).

Para aprofundar as reflexões da nossa pesquisa, elaboramos a seguinte questão: Quais os benefícios da prática da atividade física para os adolescentes sedentários, apontada na literatura? Para isso, definimos como objetivo geral da nossa pesquisa analisar a ausência da atividade física como agente da promoção do sedentarismo em adolescentes, conseqüentemente, acarretando o crescimento da obesidade e diversas doenças. E dando suporte ao objetivo geral, os específicos são: 1. Mapear o perfil de adolescentes sedentários e suas comorbidades; 2. Conhecer os aspectos fisiológicos do sedentarismo;

Nessa perspectiva, o interesse em conceitos como atividade física e qualidade de vida, vem ganhando relevância, trazendo o aumento da construção de trabalhos científicos, com o intuito de valorizar ações voltadas para a contribuição da

melhoria e bem-estar do indivíduo, por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população.(OLIVEIRA,2005).

## **2.REFERENCIAL TEÓRICO.**

### **ATIVIDADE FÍSICA**

Pesquisas recentes apontam evidências de que a atividade física regular previne várias doenças e melhora a saúde em geral, com o aumento de força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal (Centers for DiseaseControlandPrevention - CDC, 2009).

Erlichman et al (2002) afirmam que a prática de atividade física regular atenua o risco de aterosclerose e suas consequências, ajuda no controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias e diminui o risco de afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer (colo e de mama), além de auxiliar no controle da ansiedade, da depressão, auxilia na melhora do bem-estar e socialização das pessoas.

Identifica-se na literatura análises sobre a prática de atividades físicas ou esportivas que evidenciam que, independente do tipo da atividade e da quantidade praticada, são muitos os benefícios advindo dela, tanto a nível de saúde física como mental (BERGER et al., 1998; CDC, 2006).

Para os autores Vieira, Priori e Frisberg (2002) a atividade física na adolescência pode melhorar a autoestima, estimular o crescimento físico, relaxamento, percepção do próprio corpo, gasto de energia, colaborar para o desenvolvimento social, além de propiciar uma gama de benefícios para a saúde e bem-estar.

Contudo, as diminuições dos níveis de atividade física podem favorecer para o aparecimento de disfunções crônico-degenerativas não somente em adultos, mas também em jovens, adolescentes e crianças em fase escolar (HALLAL, 2012).

Diante disso tudo, a atividade física tem papel imprescindível, sendo capaz de melhorar a qualidade de vida e auxiliar também em ganhos de força (SILVA; TEIXEIRA; GOLDBERG, 2003).

Existem fatores que são imprescindíveis para a realização de atividades físicas, como motivação, incentivo por parte dos pais e até mesmo de amigos

(ROSE JÚNIOR, 2009). Nahas e Garcia (2010) citam que, indivíduos ativos geralmente têm amigos ativos e vice-versa, ou seja, a companhia de um amigo para praticar alguma atividade física é importante, e desta maneira, o meio social que ele convive pode influenciar diretamente.

Assim, a prática de atividade física na fase da adolescência aumenta as chances de que indivíduos ao chegarem na vida adulta sejam fisicamente ativos em uma maior proporção se comparados a adolescentes que não a praticam (HALLAL, 2006).

## **SEDENTARISMO**

Na conjuntura atual na sociedade em que vivemos, as pessoas estão mais ocupadas com os estudos, trabalho e vida social, com menos tempo para lazer e para prática de atividades físicas regulares. 24 Revista Educare CEUNSP – Volume 1, Número 1 – 2013.

A literatura enfatiza que a maioria da população está estratificada como pré-contemplativa em relação ao estágio de comportamento no que diz respeito à atividade física, o que significa que os indivíduos não têm a intenção de mudar de postura nos próximos seis meses.

Possivelmente, os jovens e a sociedade em geral desencadearam a ausência de interesse pela prática de atividade física relacionada à saúde em razão da falta de elementos como princípios teóricos relacionados à atividade física, à aptidão física e à saúde (GUEDES, 2001).

Sobre isto, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) define sedentarismo como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana, de acordo com as recomendações atuais, para a população entre 18 e 60 anos.

O tempo recomendado para a prática de atividade física a ser realizada diariamente, é de em média uma hora (HALLAL, 2006). Aproximadamente 80,3% dos adolescentes, em nível mundial, não atingem esse valor mínimo, existindo uma diferença de gênero, sendo os meninos considerados mais ativos (HANCOX; MILNE; POULTON, 2004).

De acordo com a OMS (2003) atividades mais sedentárias, o recurso do transporte motorizado, tempo excessivo passado em frente da televisão e, por toda

parte, aparelhos que poupam esforço estão desencadeando cada vez mais para um comportamento sedentário.

O sedentarismo é compreendido como principal inimigo da saúde pública, atinge cerca de 70 % da população brasileira e sua morbidade é maior que algumas doenças, tais como diabetes e tabagismo, colesterol alto, obesidade e hipertensão.

O estilo de vida sedentário é responsável por 54% do risco de morte por infarto e 50% do risco de morte por acidente vascular cerebral, as principais causas de morte cerebral (ALVES, 2007).

Não categorizando gênero, nem faixa etária, é cada vez mais frequente o alto índice de sedentarismo em adolescentes e crianças. Estudos sinalizam que a inatividade física tem influência direta sobre o desenvolvimento da obesidade na infância e adolescência sendo assim, uma das alternativas de tratamento é o aumento do nível de atividade física (EPSTEIN, 1996).

No mundo todo, deparamo-nos com um mesmo problema de saúde pública: o sedentarismo, ele está entre os principais fatores de risco das DCNT (Doenças crônicas não transmissíveis), que são entendidas como a epidemia da atualidade, pois no ano de 2005, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>1</sup>, cerca de 35 milhões de pessoas no mundo foram a óbito devido às doenças crônicas, o que corresponde ao dobro das mortes relacionadas às doenças infecciosas, sendo um problema tanto dos países desenvolvidos quanto dos subdesenvolvidos, entretanto, nos menos desenvolvidos, como no Brasil, sofrem altas consequências e menor possibilidade de garantia de políticas públicas para uma evolução positiva desses fatores de saúde.

## **A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE AO SEDENTARISMO**

Estudos literários internacionais apresentam análises que avaliam a prevalência do sedentarismo e o nível de atividade física da população, nas quais as crianças e adolescentes têm obtido uma atenção diferenciada, tendo em vista que é nesta fase da vida que os hábitos e os comportamentos são formados, refletindo para a idade adulta.

Segundo o Relatório sobre a Saúde no Mundo (2002), a atividade física diminui com a idade, a partir da adolescência e, no mundo todo, atividade e

educação física estão em declínio nas instituições escolares, principalmente entre os alunos do sexo feminino.

Malina (2002) promoveu um estudo e identificou que a participação em atividades físicas declina consideravelmente ao longo do crescimento, principalmente da fase da adolescência para adulto jovem. Portanto, o estilo de vida adulto é fixado em parte já na infância, ou seja, crianças com comportamentos sedentários serão possivelmente adultos com ínfimas práticas de atividades físicas.

Diante da realidade mundial que hábitos de vida saudáveis não se fazem presentes na vida dos adolescentes, Darido (2004), entre outros autores, assinalam que esse retrato requisita que os profissionais de educação física devam atuar conscientemente sobre a responsabilidade de interferir na redução desta estatística negativa, por meio de discussões nas aulas de Educação Física, levantando questões sobre saúde e bem-estar físico e mental, apresentando aos alunos a importância da prática regular de atividade física para a conquista da qualidade de vida, oferecendo-lhes conhecimento para que eles pratiquem atividade física de forma prazerosa e não por obrigação, ao mesmo tempo que facilitará a formação de cidadãos que possam pensar e agir de forma crítica e consciente, preparando-os para utilizar seus conhecimentos para além do espaço onde esteja inserido.

Nessas circunstâncias, surge a importância da Educação Física, não somente no combate ao sedentarismo, mas, de forma geral melhorando a qualidade de vida das crianças e adolescentes em vários aspectos: físico, mental, social e cultural. Neste sentido, o profissional de educação física é um agente no desenvolvimento de estratégias de promoção de atividade física e de educação para a saúde e, que é uma importante ferramenta de combate ao sedentarismo.

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

No corrente trabalho foi utilizado como técnica para coleta de informações o método de pesquisa bibliográfica.

Gil (2002) opta por classificar a pesquisa bibliográfica como um método de pesquisa cujas fontes de coletas de informações são retiradas de obras anteriores, ou seja, é uma maneira de elaborar pesquisa baseando-se em materiais já publicados. Sempre ressaltando a seriedade em que os autores de tais pesquisas devem ter para com as fontes que utilizarão em sua pesquisa, evidenciando aos mesmos a relevância e a indispensabilidade de procurarem manter um elevado nível de adequabilidade, veracidade e idoneidade presente nas informações que são postas em sua pesquisa. “A pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenados de procedimentos de busca por soluções ,atento ao objeto de estudo , e que, por isso não pode ser aleatório” (LIMA ; MIOTO,2007).

Em nossa pesquisa buscamos explorar e introduzir no conteúdo do presente trabalho qualidade nas informações de maneira que pudéssemos expor nossa proposta teórica de forma compreensível.

Para coleta e seleção das fontes bibliográficas utilizamos em grande parte livros, e artigos científicos.

### **4. RESULTADOS**

#### **A ADOLESCÊNCIA**

Pode-se definir a adolescência como um período com mudanças específicas, processos comportamentais que geralmente são considerados normais e previsíveis. (BOCK; LIEBESNY, 2003; BOCK, 2004). As características mais comuns na adolescência são: conquista da estabilidade intelectual, equilíbrio emocional e a produtividade econômica. (BOCK, 2004).

Adelino(2013) diz que na adolescência é normal passar por diversas mudanças tanto no seu social, físico ou psicológico, pois é uma fase que antecede a chegada da fase adulta, onde os jovens entram em um cenário totalmente novo que exige dos mesmos uma nova postura no seu meio social.O mesmo ainda afirma que com as mudanças físicas os adolescentes entram em um momento de extrema

importância porque é algo que vai influenciar nos seus relacionamentos durante a sua vida e na construção da sua identidade . Ou seja, Coslin (2009) afirma que com essas mudanças faz-se necessário o adolescente criar relacionamentos em grupos que o mesmo se identifique de alguma forma, trazendo assim o sentimento de pertencer a esse meio o que é de grande valia nesse período.

A escassez de estudos sobre adolescência, tem aberto espaço para criar-se pensamentos errôneos e distorcidos em relação ao tema.(LOPES DE OLIVEIRA, 2006), o que torna cada vez mais importante e necessário o desenvolvimento de estudos sobre adolescentes, especialmente estudos que tomem por base contextos sócio institucionais que contradizem as construções histórico sociais dominantes em torno da adolescência.

Na adolescência ocorre a “crise de identidade” com mudanças físicas e emocionais provocadas pelos hormônios e mudanças sociais e cognitivas. O adolescente tende a se afastar de sua família e se aproximar de grupos com que mais se identifica à procura de uma identidade e aceitação do meio (SANCHEZ et al, 2012).

A compreensão da evolução e desenvolvimento da adolescência depende também de fatores culturais, religiosos, familiares, econômicos e históricos, em que a mudança sofre interferência desses fatores, atrasando ou adiando a maturação para a vida adulta (SANCHEZ et al, 2012).

Sendo um período de reestruturação sem tempo de duração, inicia-se sempre após a puberdade com alterações hormonais e físicas. O adolescente sai à procura de autonomia, status, liberdade, socialização agindo de maneira compulsiva e mal pensada (BOCK, 2007).

Um problema inerente na adolescência é a questão social, quando o adolescente se aproxima mais de seu grupo de amigos, tornando as relações humanas mais intensas e se afastando da família devido a conflitos de personalidade, entre o achar correto e errado, surgindo também intensas relações com o sexo oposto(SANCHEZ et al, 2012).

## SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA

Nas últimas décadas com a evolução da sociedade, o padrão do estilo de vida dos indivíduos tem mudado cada vez mais, essa mudança tem resultado na inatividade física e conseqüentemente resultando no sedentarismo juntamente com seus prejuízos a saúde.(SAMULSKI; NOCE, 2000).

Essas modificações tem implicado na forma como as crianças e adolescentes tem se comportado enquanto as práticas corporais. Muitas ficam sentadas em frente a um computador, celular ou televisão os deixando cada vez mais sedentários, obesos e podendo se tornarem adultos com problemas em relação à saúde física ou psicológica.( CONFEEF,2009).

Com essa evolução surgiram também várias mudanças para o lado negativo, como por exemplo: A cultura da inatividade física e a alimentação distorcida. Adquirindo assim um estilo de vida errôneo.(FARIA, 2009)

O sedentarismo carrega com ele sérias conseqüências,as quais são bem claras e conhecidas pela grande maioria da população, estão entre elas: obesidade ( que está sempre associada ao sedentarismo), maior possibilidade de viver doenças crônicas, grande risco de ter osteoporose, hipertensão e diabetes. (GUARDA,2010) Sabe-se que é necessário desde a infância a inclusão de atividade física para que assim ,através de profissionais qualificados possa se combater o sedentarismo, mesclando no seu lazer modalidades esportivas, mesmo na presença de doenças, sabendo que são poucas as contra indicações ao exercício físico. (LAZZOLI et al; 1998).

Muitos estudos se têm sobre o sedentarismo na vida adulta, mas é preciso pensar que se os adolescentes forem sedentários, serão futuros adultos sedentários, fazendo assim com que a situação grave que está os índices de sedentarismo, aumente ainda mais. Preocupante também são os números de estudos feitos nessa faixa etária, que quando feitos, são pouco representativos. Sabe-se que os estudos feitos com adolescentes não são de amostras nacionais, mas sim de escolares, variando de 42 a 94%. Essas diferenças tão grandes nos achados, segundo Pinho &Petroski (1990), se da pela dificuldade de desenvolver instrumentos que possam determinar os níveis habituais de pratica de atividade física. Desse modo, o conhecimento produzido por pesquisadores tem mostrado alguns pontos sobre o

sedentarismo na adolescência, como: ser do sexo feminino, pertencer à classe social baixa, ter uma baixa escolaridade e ser filho de mãe com baixa escolaridade, é fatores associados ao sedentarismo.

Segundo Nahas (2010), considera-se um indivíduo sedentário aquele que tenha um estilo de vida com o mínimo de atividade física. Com a mecanização e a industrialização, está cada vez mais fácil um indivíduo "se tornar" sedentário, visto que, a parte gasta com lazer está sendo substituída por mais trabalho, e a locomoção cada vez mais mecânica, com a "ajuda" de esteiras rolantes, escadas rolantes, elevadores, etc. Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2000, apenas 7,9% no geral realizavam exercícios físicos três ou mais vezes por semana, por 30 minutos ou mais. O problema do sedentarismo alcançou um nível tão alto que segundo pesquisas do IBGE publicadas em 2012, 80% dos brasileiros são sedentários, e que está por trás de 13,2% das mortes no Brasil segundo uma pesquisa publicada pela revista médica Lancet.

De acordo com Pollock e Wilmore (1993) desde os tempos da Revolução Industrial, com a tecnologia avançando em uma assustadora velocidade, observou-se transformação notável de uma sociedade acostumada aos trabalhos pesados, com uma estrutura basicamente rural e fisicamente ativa, numa população de cidadãos urbanos ansiosos e estressados, com nenhuma ou poucas oportunidades para o envolvimento em atividades físicas. Sendo assim, os centros urbanos cresceram exponencialmente, fazendo com que os "campinhos de futebol", pátios baldios, ou espaços que antes eram usados para diversões, virassem escritórios, prédios, etc.

Lazzoli (1998), diz que a disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos (onde vive a maior parte das crianças brasileiras) reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir a televisão, jogar video-games e utilizar computadores.

Segundo estudo de Papini, et al (2010) o desenvolvimento precoce de sobrepeso/obesidade tem aumentado de forma alarmante entre crianças e adolescente em todo mundo, tornando-se, um problema de saúde pública que pode gerar impacto negativo a sociedade tanto a curto quanto em longo prazo. Esse aumento crescente de pessoas com sobrepeso/obesidade é consequência do sedentarismo que pode ser explicada por alguns fatores como ambientais e

comportamentais; entre eles a inatividade física e hábitos alimentares inadequados vêm contribuir para o acúmulo de energia. Dessa forma, entende que esses são um dos principais fatores mais relacionados com a característica do sobrepeso/obesidade.

## **A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR CONTRIBUINTE PARA DIMINUIÇÃO DO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES**

De acordo com Caspersen et al. (1985), atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulta em um gasto energético”.

Pasa (2017) define atividade física como ações que um indivíduo ou um grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, podendo ser de exercícios físicos que envolvam movimento corporal, mental ou social, que terá como resultado os diversos benefícios à saúde.

Promover a atividade física na infância e na adolescência expressa o estabelecimento de uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo no futuro, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida. (LAZZOLI et al., 1998)

Faria (2009) afirma que a atividade física é uma boa rota a se seguir sendo praticada regularmente prevenindo doenças futuras e resultando assim na melhoria da saúde. A mudança de hábitos desde a infância gera um adulto saudável, Aedo & Ávila (2009) declaram que essa mudança precisa ser inserida desde cedo para que no futuro perdure. Além disso necessita da ajuda de familiares para que durante sua infância e juventude incentivem a prática da atividade física em sua rotina.

Nas horas do lazer, ao praticar atividades físicas, mostra-se o nível que o indivíduo tem de envolvimento com a prática de exercícios. Ao realizá-las como uma opção do mesmo, isso gera o sentimento de prazer e satisfação, consequentemente, trazendo os benefícios para a saúde. (JÚNIOR, 2004).

Na saúde pública as crianças e adolescentes não só podem como devem praticar atividades físicas de baixa e moderada intensidade, focando na ludicidade e no lazer para não trazer a obrigação da prática formal, para que os mesmos não se sintam desmotivados ou criem aversão a prática de atividade física. Diante disso, não se pode desconsiderar a extrema relevância da implementação de uma alimentação

adequada acompanhada por um profissional, para contribuir na obtenção dos resultados através dos exercícios.

Com já mencionado, a prescrição da atividade física deve ser focada na ludicidade ,evitando o foco no desempenho, trazendo a criança e ao adolescente através da prática a sensação de diversão, integrando-a no seu dia a dia. (LAZZOLI et al; 1998).

Nas ultimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do individuo. Tudo isso, e consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000).

Essas mudanças de hábitos resultaram num ambiente propicio para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Nesse caso, á prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA, 2009).

Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e o alto estima. Nesse sentido o sedentarismo tem cada vez mais atingindo a sociedade moderna, principalmente a população jovem. No entanto, a prática de atividades físicas e esportivas é fundamental para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo além de hábitos assim, tende a permanecer na vida adulta. Entretanto, diversos estudos apontam para a diminuição nos níveis de atividade física em adolescente, essa redução se deve a diversos fatores tais como biológicos, psicossociais e ambientais, além das inovações tecnológicas que tem favorecido para o aumento de hábito inativo. Deste modo, essa problemática tem preocupado pesquisadores de diferentes áreas da saúde, que busca compreender sobre essa temática. Sabe-se que a pratica de atividade física/exercício físico regular vem contribuir de forma positivamente para um estilo de vida saudável e ativo desta população. Embora muito se sabe dos benefícios da pratica de atividade física para

a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada (SILVA, 2012).

## **OS EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA**

De acordo com Teixeira (2008) a prática de atividade física é um elemento fundamental para a manutenção e promoção da saúde, enquanto Júnior (2011) menciona os efeitos imediatos produzidos nos adolescentes através da prática diária de atividade física, como por exemplo: melhoria na aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, composição corporal e maximização da massa óssea.

Hohepa, Schofield e Kolt (2006) realizaram uma pesquisa com 44 alunos do ensino médio da Nova Zelândia, com o objetivo de explorar as visões que os alunos do ensino médio têm sobre vários contextos de atividade física e suas ideias sobre potenciais estratégias de promoção da atividade física. Com o resultado, foram observados os benefícios da prática de atividade física em 5 temas gerais, sendo eles: Alegria, realização, benefícios físicos, benefícios psicológicos e percepção da atividade física como melhor opção. Tudo isso implicando na melhor socialização, crescimento pessoal e social, melhoria no desempenho físico e na saúde.

Pessoas que praticam atividade física, são menos deprimidas, tem autoconfiança, consegue realizar atividade por mais tempo, tem facilidade em conseguir deixar seu peso corporal no peso ideal, além disso a prática de atividade física auxilia na prevenção de doenças, apresentando através do exercício a pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa diferente de quem é sedentário. (PUBMED, 1996)

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

A atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativa tais como, doença coronária, a hipertensão e diabetes entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em indivíduo normal.

Também é recomendada no tratamento de doença do estado emocional nociva bem como a depressão. Desta forma, o aumento do nível de atividade física regular traz resultados positivos na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos. Os estudos enfatizam a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende-se que com a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abrange um maior número de indivíduos na sociedade moderna (MOTA, 2006).

Nesse sentido, o processo de envelhecimento vem acompanhado por diversas modificações tanto morfológicas quanto funcionais, resultante da diminuição de reserva funcional dos órgãos e aparelhos. Esse processo é complexo, pois, envolve diversos fatores desde: biológicos, comportamentais e ambientais entre outros que irão influenciar no modo em que se alcançará determinada idade. No entanto, atividade física é entendida pelos profissionais da saúde como movimento corporal, movimento este que permite qualquer gasto energético maior do que os níveis de repouso, assim tendo, um papel muito importante no processo de envelhecimento. Dessa forma, atividade física é vista como de suma importância para prevenção/manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011).

Com um estilo de vida menos ativo fisicamente tem havido um aumento do número de pessoas com sobrepeso, que vem agravando os problemas de saúde de inúmeros gêneros gradativamente nas últimas décadas, de certa forma estudos vêm mostrando evidência sobre o papel dos exercícios na promoção da saúde psicológica, social e do bem-estar individual. Portanto, vale ressaltar que os benefícios promovidos pela atividade física, não estão relacionados apenas ao aumento de peso, mas existe uma grande contribuição em todo nosso metabolismo em função da manutenção de nossa saúde em geral, estudos mostram ligações entre a prática de exercícios e aspectos específicos da saúde psicológica, mais notadamente a ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência é uma fase muito complexa onde os adolescentes passam por muitas alterações, emocionais, físicas e psicológicas. Onde essas mudanças trazem diversas questões para os mesmos lidarem, implicando assim nas suas interações entre seus familiares e amigos . Muitos tem dificuldade de lidar com essas mudanças e começam a se retrair deixando e evitando as práticas corporais como por exemplo: jogos e brincadeiras de correr e saltar tornando-se assim adolescentes sedentários.

Portanto, nota-se a extrema importância da prática da atividade física para prevenção do sedentarismo que é justamente a falta de atividade física que acarreta o mesmo, podendo acarretar doenças crônicas. A atividade física além de auxiliar no crescimento do adolescente, também auxilia no seu psicológico e social, trazendo ao adolescente uma forma agradável de continuar buscando a vida saudável. Previnindo assim doenças futuras e adquirindo uma boa qualidade de vida. Necessita-se de mais estudos sobre o tema abordado, pois é um tema conhecido na nossa área, porém pouco discutido.

## REFERÊNCIAS

AEDO, Ángeles;ÁVILA, Hector. **Nuevo cuestionario para evaluar la autoeficacia hacia la actividad física em niños**.Revista Panamerica Salud Publica.Washigton, v.26, n.4, p.324-329, out.2009.

ALVES, U. S. **Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes**. O Mundo da Saúde, v. 3, 2007. Cartilha de educação alimentar unitau, São Sebastião, 2013.

ARAÚJO, Anne Karoline Cândido. **Teoria de Médio Alcance para o cuidado de Enfermagem ao adolescente com obesidade na Atenção Primária à Saúde.** 2021.

AVILA, I. T. F. **A reincidência da gravidez na adolescência e a evasão escolar.** Dissertação de Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Educação Escolar, Faculdade de Ciências e Letras da UNESP. Araraquara, São Paulo, p. 41. 2015. Disponível em: <[http://wwws.fclar.unesp.br/agendapos/educacao\\_escolar/3489.pdf](http://wwws.fclar.unesp.br/agendapos/educacao_escolar/3489.pdf)>.

BOCK, A. M. B. **A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores.** Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE), v.11 n.1 p.63-76. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a07>>.

BOCK, Ana Mercês B. **A perspectiva sócio-histórica de Leontiev e a crítica à naturalização da formação do ser humano: A adolescência em questão.** Cadernos CEDES, Campinas, v. 24, n. 62, p. 26-43, abr. 2004.

BOCK, Ana Mercês B.; LIEBESNY, B. **Quem eu quero ser quando crescer: um estudo sobre o projeto de vida de jovens em São Paulo.** In: OZELLA, Sérgio (Org.), *Adolescências construídas: a visão da psicologia sócio-histórica.* São Paulo: Cortez, 2003. p. 203-222.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2009. **Surveillance for violent deaths-national violent death reporting system, 16 States.** 2009

CHRISTIE, D.; VINER, R. **Adolescent development.** *BMJ*, London, v. 330, n. 7486, p. 301-304, fev. 2005.

CONFED. Conselho Federal de Educação Física. 2022

COSLIN, Pierre. **Psicologia do Adolescente.** Editora: Jean Piaget, 2009

COUTO, Rogéria Moreira et al. **Governança nas instituições de ensino superior: análise dos mecanismos de governança na Universidade Federal de Santa Catarina à luz do modelo multilevel governance.** 2018.

DIAS, Juliana Rocha Adelino. **O corpo e as relações sociais na vida escolar do adolescente.** 2013

EPSTEIN, L. H.; PALUCH, R. A.; COLEMAN, K. J.; VITO, D.; ANDERSON, A. **Determinants of physical activity**

ERLICHMAN, J.; KERBEY, A. L.; JAMES, W. P. T. **Physical Activity and its impact on health outcomes: an analysis of the evidence.** *Obesity Reviews*, v.3, p.273-287, 2002.

FRANCO-PAPOTI, Renata. Proposta para uma escola mais ativa e colaborativa: ênfase no nível de satisfação e conscientização sobre a importância da prática da atividade física em escolares. 2020.

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 25(4):344–52, 2009.

GARCÍA, Claudia I. Astudillo; RUSSELL, **Mario E. Rojas. Autoeficacia Y Disposición Al Cambio Para lá Realización de Actividad Física En Estudiantes Universitarios. Acta Colombiana de Psicología.**Bogotá, v.1, n.1, p.41-49, jan.2006. Disponível em: . Acesso em: 25 nov. 2021;

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** Antonio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002 p.44.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUARDA, F. R. B. **Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos.** Fundação de Educação Superior de Olinda.Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram.** Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Esforços físicos nos programas de educação física escolar.** Revista de Educação Física, v. 15, p. 33-44, 2001.

HOHEPE, Maa; SCHOFIELD, Grant; KOLTACTION, Gregory S. **What do high school students think?** Journal of Adolescent Health, 39(3), 328-336.

**in obese children assessed by accelerometer and self-report.** Medicine and Science in Sports in Exercise, v. 28, p. 1157-64, 1996.

JUNIOR, Dante De Rose. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: Uma abordagem multidisciplinar.** Porto Alegre, artmed, 2011

JÚNIOR, Mario Renato de Azevedo. **Influência da atividade física na adolescência sobre o nível de atividade física na idade adulta.** Dissertação de mestrado – Universidade Federal de Pernambuco, Faculdade de medicina, Departamento de medicina social, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Pelotas, RS, p.120, 2004.

LAZZOLI, José Kawazoe; NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas; CARVALHO, Tales; OLIVEIRA, Marcos Aurélio Brazão; TEIXEIRA, José Antônio Caldas; LEITÃO, Marcelo Bichels ; LEITE, Neiva; MEYER, Flavia; DRUMMOND, Felix Albuquerque; PESSOA, Marcelo Salazar da Veiga; REZENDE, Luciano; ROSE, Eduardo Henrique; BARBOSA, Sergio Toledo; MAGNI, João Ricardo Turra; NAHAS, Ricardo Munir; MICHELS, Glaycon; MATSUDO, Victor. **Atividade física e saúde na infância**

**e adolescência.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.4, n.4, p.107, Jul/Ago, 1998.

LIMA, Telma Cristiane Sasso; MIOTO, Regina Célia Tamaso. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** Rev. katálysis 10 (spe) • 2007,

MARQUES, Adilson Passos da Costa. **A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso.** 2010.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** São Paulo: Phorte, 2000.

METODOLÓGICA, Abordagem. 6.4. INSTRUMENTOS DE PESQUISA. **Faculdade de Saúde Pública**, p. 97, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee. etal. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.38, n.2, p.157-163, abr. 2004. Disponível em: . Acesso em: 23 mar. 2022.

OLIVEIRA, Raul Alexandre Nunes da Silva. Estudo longitudinal sobre factores de risco biomorfológicos e psicossociais associados aos problemas músculo-esqueléticos da coluna lombar em adolescentes. 2010.

OLIVEIRA, Ricardo **Jacó. Saúde e atividade física.** Rio de Janeiro, Shape, 2005.

OLIVEIRA, F. A. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária.** Educação Física em Revista. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Preventing Chronic Diseases a vital investments.** Geneva, 2005.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Violência e Saúde.** Genebra: OMS, 2002.

PACHECO, Denise Oliveira. **Contribuição da prática de atividade física na capacidade funcional de indivíduos senescentes.** 2013.

PASA, Pablo. **Os benefícios na saúde com atividades físicas: Uma revisão literária.** 2017.

PAPINI, C. B; NAKAMURA, P. M; MARTINS, C. O; KOKUBUN, E. **Severidades Ocupacionais Associadas à Inatividade Física no Lazer em Trabalhadores.** Motriz. Rio Claro, V.16 n.3 p.701-707, jul/set. 2010.

PINHO, Maria da Conceição Carvalho Ferreira Leite de. **Estilo de vida fantástico e o bem-estar dos adolescentes.** 2018. Tese de Doutorado.

POLLOCK, M.L; WILMORE, J.H. - **Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação.** - Medsi, Rio de Janeiro, RJ, 1993.

PUBMed. **Physical Activity and Cardiovascular Health.**NIH Consensus Conference. JAMA . 1996; 276:241-6.

RIBEIRO, José Antonio Bicca. **Aspectos motivacionais relacionados à prática de atividade física em idosos e o impacto na qualidade de vida.** 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas.

SAMULSKI, Dietmar Martim; NOCE, Franco. **a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionáriosufmg.** Revista .Brasileira de Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SANCHEZ, P.; LAFUENTE, I.; FERREIRA, C. **Reincidência de gravidez na adolescência: aspectos psicossociais.** Revista Uniara, v.15 n.2, São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://www.revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/87>>.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. **Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros.** Motricidade. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SOUSA, Tamires Ramalho de. **Marcadores do discurso e plano de texto: a estruturação discursiva em artigos científicos publicados na Revista Principia.** 2018. Tese de Doutorado.

TEIXEIRA,Luzimar.**Atividade física adaptada e saúde:da teoria à prática.**São Paulo,Porto,2008.

VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S.E.; FISBERG, M. **A atividade física na adolescência. Adolescência.** latino-americana, v. 3, n. 1, 2002

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que por sua infinita misericórdia nos ajudou durante todos esses quatro anos de graduação, durante todas as lutas para conseguir alcançar nosso sonho de sermos graduados, toda honra e glória é para ele. Aos nossos familiares: Izael Pedro e sua esposa Silvana, Janaina Menezes e seu esposo Emanuel, Stefanny, Ismaelita e Islândia, sem o apoio de vocês não teríamos conseguido.

Aos amigos: Cristhyan e Rute, por todo apoio e incentivo. Sem o apoio deles nada poderia ter sido feito, e externando nossa gratidão ao nosso próprio grupo, que se esforçou para realizar o trabalho.

E estendemos o nosso agradecimento ao nosso orientador, professor Edilson Laurentino, que com toda paciência nos auxiliou neste projeto, e nos ajudou alcançar a tão sonhada conclusão do TCC.