

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

JOSÉ DE SOUZA CRUZ*
CLAUDIMAR DE JESUS SANTOS*
ÂNGELO ROBERTO DOS SANTOS*
GENILSON DOS SANTOS LIMA*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*
*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
romildosouza38@hotmail.com
Palavras-chave: Benefícios. Atividade Motora. Adolescente.

INTRODUÇÃO: Este estudo realizado é sobre a prática de atividade motora e a participação ao modo de vida do adolescente da rede de ensino de escolas pública, visando alguns benefícios a essa prática. **OBJETIVOS:** Buscar maiores informações e identificar fatores de associação de adolescentes e escolares na aula de Educação Física e em atividades físicas. **METODOLOGIA:** O presente estudo levantado foi realizado através da internet em bases de dados na Biblioteca Virtual em Saúde e no Google Acadêmico, empregando as seguintes palavras-chave: “benefícios” “atividade motora” “adolescente”, foram encontrados 1.150 artigos referentes ao tema onde 5 destes foram selecionados. **RESULTADOS:** “A prática de atividades físicas na adolescência traz vários benefícios para a saúde física e mental...” (HALLAL, 2006). De acordo com a pesquisa qualitativa feita em 1129 escolares entre 14 e 18 anos do Ensino Médio de Ponta Grossa/PR dados coletados como informações sociodemográficas, massa corporal, estruturas, comportamento sedentário, deslocamento ativo para escola, prática de atividade física de densidade moderada e vigorosa (AFMV) e participação nas aulas de Educação Física, concluíram que, “atenção especial deve ser dada a estes grupos promovendo programas de intervenção e incentivo a prática de atividades físicas” (BACIL, 2013). Outro estudo foi feito com amostra representativa de escolares entre 14 e 18 anos de idade da rede pública de ensino de Curitiba/PR em 2016. A prática foi analisada em modelos distintos demográficos-biológicos (sexo, idade, índice de massa corporal) socioeconômico (escolaridade dos pais) comportamentais (horas assistindo TV, horas na frente do computador) e testes de regressão de Paisson. No estudo seguinte realizado diz “a participação nas aulas de Educação Física foi um fator associado tanto à prática de atividades físicas quanto à exposição a comportamento sedentário em dias de final de semana e esta evidência deverá ser investigada com maior profundidade em futuros estudos”(TENÓRIO, 2010). Conclui-se que “mais da metade dos adolescentes praticam atividade física em pelo menos um dia na semana, embora 14,5% atinjam as recomendações atuais” (FIRMINO, 2010). **CONCLUSÃO:** Dadas as estatísticas, grande parte dessa população pratica atividade física, embora não atinjam os níveis necessários dos benefícios para saúde, pois os estudos evidenciaram a prevalência insuficientes de atividades no que geram um comportamento sedentário.

REFERÊNCIAS

- TENÓRIO, Maria Cecília Marinho et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Rev bras epidemiol**, v. 13, n. 1, p. 105-17, 2010.
- HALLAL, Pedro Curi et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents 10 to 12 years of age. **Cad. Saúde Pública**, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, 2006.
- FERMINO, Rogério César et al. Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 44, n. 6, p. 986-995, 2010.

BACIL, Eliane; RECH, Cassiano; HINO, Adriano. Padrões de atividade física em escolares de Ponta Grossa, Paraná. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 2, p. 177, 2013.