

**Título: Revisão sistematizada: sedentarismo em jovens adolescentes**

**Autor(es)** Claudiana Dalet Ramos da Silva; Hortência de Abreu Gonçalves; Jarllom José da Silva; Letícia Santos da Silva; Rosa Luciana Prado

**E-mail para contato:** abreu.pesquisa@ibest.com.br

**IES:** ESTÁCIO FASE

**Palavra(s) Chave(s):** Sedentarismo, jovens adolescentes, atividade física

#### **RESUMO**

Nos dias atuais tem sido evidenciado um comportamento de sedentarismo entre jovens adolescentes, definido como a falta ou diminuição da prática esportiva, trazendo como consequências, o sobrepeso e o aumento cada vez maior do índice de obesidade, inclusive mórbida com reflexos negativos sobre a sua saúde. Tal comportamento se deve ao tempo dedicado a atividades recreativas de baixa intensidade, dentre elas: a TV, o videogame (jogos eletrônicos), o computador e o uso do celular (Facebook, Instagram e Twitter), associadas ao consumo de bebidas artificiais adoçadas e a uma alimentação inadequada, composta por carboidratos, proteínas, gorduras e açúcares. Objetivou-se analisar o sedentarismo em jovens adolescentes, a partir de estudos realizados entre 2007 e 2015, tendo como base metodológica a revisão sistematizada. Para tanto, recorreu-se ao levantamento de fontes secundárias digitais, originárias de repositórios científicos, dentre eles: Bireme, Lilacs e Scielo. Buscou-se, ainda, o método de análise de conteúdo como eixo norteador do estudo, com ênfase nos seguintes fatores de influência externa: mídia, tecnologia, sociedade e escola. Constatou-se ser o sedentarismo a doença do século XXI, necessitando urgentemente de ações por parte da escola, da sociedade e das políticas públicas, a fim de que a inatividade seja abandonada e em sua substituição, ocorra a inclusão de programas de atividade física que possam ser incorporados no cotidiano de jovens adolescentes, visando a melhoria de sua qualidade de vida. A revisão sistematizada com base em 31 artigos científicos possibilitou inferir o aumento da incidência de diversas doenças e males entre jovens adolescentes, tais como: diabetes, obesidade, hipertensão arterial e até transtornos psicológicos. Quanto aos resultados obtidos na literatura pesquisada, foi verificado como nível de sedentarismo para o gênero feminino 59% e para o masculino 41%. Já para a prática de atividade física, 51% para inativos e 49% para ativos. Em se tratando do tempo de lazer entre os sedentários, foi observado o seguinte resultado: televisão 31%, computador 39% e jogos eletrônicos 30%. Já para o deslocamento casa/escola, 67% foram os ativos e 33% os passivos. Sobre a faixa etária, prevaleceu entre os jovens adolescentes de 15 a 19 anos, a maior tendência ao sedentarismo. Tais resultados demonstram a perceptível negligência com o aspecto físico pessoal e também o comportamento de descaso, quanto ao acúmulo de gorduras, situação que tem ampliando o número de obesos, inclusive chegando ao óbito. E ainda, a presença de fatores comportamentais e culturais, decorrentes do avanço tecnológico, que de forma direta ou indireta, influenciam no sedentarismo. Assim, fica evidenciada a necessidade de medidas que venham incentivar e proporcionar à prática de atividade física entre jovens adolescentes, como estratégia para o alcance da qualidade de vida satisfatória atual e futura.