

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES

Pesquisador(es): GRIGOLLO, Leoberto Ricardo; LUZ, Alexandre Oliveira da

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A prática regular de atividade física proporciona benefícios à saúde de adolescentes, diminuindo o risco de doenças ligadas ao sedentarismo. Este estudo teve como objetivo investigar o nível de atividade física de estudantes do Ensino Médio. Caracteriza-se como descritivo, transversal e quantitativo. Participaram da amostra 105 alunos do Ensino Médio, com idades entre 14 e 17 anos, de ambos os sexos, de uma escola da rede privada de ensino. O estudo foi realizado com o consentimento dos adolescentes, da direção da escola e dos pais. Como instrumento para a coleta de dados, foi utilizado o Questionário de Atividades Físicas Habituais (NAHAS, 2006) e os dados de estatura e massa corporal para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Para o tratamento dos dados, foi utilizada a estatística descritiva. De acordo com o estudo, em relação ao nível de atividade física, observou-se que houve uma predominância de indivíduos muito ativos, com 39 (37,14%) adolescentes nesta categoria. Em relação à atividade física e ao índice de massa corporal, notou-se que 32 (30,48%) adolescentes apresentaram IMC normal, são os muito ativos. Somente 1 (0,95%) aluno apresentou índice de obesidade e 1 (0,95%) baixo peso. Grande parte dos escolares encontra-se com o nível de atividade física dentro dos padrões recomendados para a saúde. Apesar dos resultados sugere-se um investimento em programas com informações sobre a importância da atividade física, para aumentar o número adolescentes considerados ativos

Palavras-chave: Atividade Física. Adolescência. Composição Corporal.

E-mails: leoberto.grigollo@unoesc.edu.br