



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADOLESCENTES DA MICRORREGIÃO DE JOAÇABA – SC – BRASIL

CESARINO, Lucas Domenik da Silva¹; GRIGOLLO, Leoberto Ricardo²

1. Discente do curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); 2. Docente do curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC);

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O tempo de tela tem sido um problema na atual sociedade entre crianças e adolescentes e isso tem preocupado especialistas na área da saúde, pois, o mesmo está associado ao sedentarismo. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e o tempo de tela de jovens adolescentes do ensino fundamental II da microrregião de Joaçaba – SC, Brasil. **Método:** Para a verificação do nível de atividade física (AF) foi utilizado o questionário SelfAdministred Physical Activity Check-list, validado por Farias Junior et al. (2012), composto por 24 atividades. No preenchimento do questionário os escolares informam a frequência (dias/semana) e a duração (horas e minutos por dia) das AF praticadas na última semana, considerando apenas aquelas realizadas no lazer. Para a avaliação do tempo de tela foi utilizado o questionário já validado e reproduzido no Brasil. O questionário na versão brasileira QASA apresenta 13 questões que avaliam o tempo sedentário em horas e minutos nos dias da semana e no final de semana dos adolescentes (Bacil et al., 2018). **Resultados:** Ao todo, foram investigados 1.875 adolescentes, contudo, foram excluídos pelos critérios 104 adolescentes, totalizando 1.771 amostras válidas. Dos 1.771 adolescentes 845 (47,71%) correspondem ao sexo feminino e 926 (52,29%) ao sexo masculino. O sedentarismo impactou em 31,3% da amostra, ou seja, 556 adolescentes da microrregião de Joaçaba apresentam um comportamento sedentário, com menos de 300 min de AF na semana. O sexo feminino apresentou um percentual de sedentarismo, maior que o masculino, respectivamente, 35,1% e 23,7%. Foi verificada uma elevada frequência de adolescentes com prática de atividade física insuficiente, caracterizando um comportamento sedentário. Por outro lado, apresentam também um número de horas semanais de tempo de tela que extrapola os valores recomendados. **Conclusão:** Foi verificada uma elevada frequência de adolescentes com prática de atividade física insuficiente, caracterizando um comportamento sedentário. Por outro lado, apresentam também um número de horas semanais de tempo de tela que extrapola os valores recomendados. O estudo fornece dados epidemiológicos que podem servir para a elaboração



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

de políticas públicas, planejar ações de saúde, com ações de grupos profissionais em prol dos adolescentes.

Palavras-chave: Sedentarismo. Atividade Física. Estudantes.

Contato: lucasdomenik.contato@hotmail.com.

Um agradecimento em especial ao projeto UNIEDU pelo fornecimento de recursos para a produção desse trabalho e também aos indivíduos que participaram da pesquisa fornecendo as informações necessárias.