

PREVALÊNCIA DO SEDENTARISMO E ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES

INTRODUÇÃO: A prática de atividade física na adolescência traz vários benefícios para a saúde física e mental, entretanto, alguns fatores veem contribuindo para um estilo de vida menos saudável. O aumento da acessibilidade tecnológica e o aumento da insegurança nas ruas, repercute na redução de uma vida fisicamente mais ativa e menos sedentária, na qual, encontra-se fortemente associada ao desenvolvimento de doenças crônicas e a manutenção da obesidade. **OBJETIVO:** Avaliar a prevalência do sedentarismo e atividade física entre adolescentes escolares da rede pública de Campina Grande-PB. **MÉTODOS:** Estudo transversal, quantitativo, realizado entre setembro e novembro/2012 com 85 adolescentes escolares. Para a atividade física foram consideradas as seguintes categorias: inativo os adolescentes que praticaram atividade física de 1 a 149 minutos, insuficientemente ativo os que praticaram atividade física de 150 a 299 minutos e ativo os que praticaram 300 minutos ou mais de atividade física. Em relação ao sedentarismo, o adolescente que fica despendido duas ou mais horas por dia em frente à televisão, computador ou videogame foi considerado sedentário. Os questionários e formulários foram duplamente digitados e submetidos à validação no sub-programa *Validate* do Epi Info 7.0. Foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 17.0) para o processamento das análises estatísticas. As medidas de frequência absoluta e relativa foram utilizadas para a análise descritiva, sendo considerado um nível de significância de 5% para todas as análises. **RESULTADOS:** Foi caracterizada a alta prevalência de sedentarismo no sexo masculino (96,8%) e feminino (96,3%), porém os meninos se apresentaram mais ativos (58,1%) com diferença significativa entre os sexos ($p = 0,003$). **CONCLUSÃO:** A prevalência do sedentarismo e da inatividade física foi alta na população estudada, sendo os meninos mais ativos, porém mais sedentários.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Obesidade. Adolescentes.

