



17º CONGRESSO BRASILEIRO DE
ADOLESCÊNCIA
17 a 20 de setembro de 2024 - Porto Alegre - RS

17 a 20
de setembro

Barra Shopping Sul
Av. Diário de Notícias, 300 - Cristal, Porto Alegre - RS



Trabalhos Científicos

Título: Associação Entre Prática De Atividades Físicas, Hábitos Sedentários E Percepção De Saúde Em Adolescentes

Autores: MATHEUS DEBONA COMIN (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO), VERÔNICA VEIZ SALBEGO (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO), ÉRIKA MAHL ROYES (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO), CRISTINA FIOREZE (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO), ROGES GHIDINI DIAS (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO)

Resumo: Ao longo das últimas décadas, consolidou-se na literatura científica a compreensão de que a adoção de um estilo de vida saudável, especialmente com a prática regular de exercícios físicos, está associada a diversos desfechos positivos em saúde. Nesse contexto, a atividade física regular promove benefícios significativos ao sistema cardiovascular, contribui para a prevenção de doenças crônicas e atua na redução dos sintomas de transtornos mentais, como ansiedade e depressão (BRASIL, 2022, KAMINSKY, 2024, STEIN, 2023). Ademais, está relacionada à diminuição da mortalidade por todas as causas, o que reforça a importância de se incentivar a prática de exercícios físicos desde as primeiras fases da vida. Investigar a prática de atividades físicas, hábitos sedentários e percepção de saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos de idade. Este estudo integra o projeto Adolescer em Passo Fundo: Identificando Fatores de Risco e Proteção à Saúde Mental dos Jovens Passofundenses, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob parecer nº 6.327.371. Trata-se de pesquisa transversal realizada com 374 estudantes de escolas locais. A coleta, entre março e junho de 2024, utilizou formulário online para avaliar perfil e desfechos em saúde mental dos adolescentes. O perfil incluiu idade, gênero, hábitos sedentários avaliados pelo tempo de tela, prática de atividades físicas e autoavaliação da saúde. Para análise, aplicou-se inferência percentual e Qui Quadrado de Pearson para associação entre variáveis, com tratamento no SPSS versão 23, adotando $p < 0,05$ e intervalo de confiança de 95%. A pesquisa contou com 374 participantes, com distribuição equilibrada entre gêneros: 48,9% se identificaram como feminino, 48,4% como masculino e 2,7% preferiram não declarar. A maioria (79,7%) relatou empregar telas por mais de 2 horas diárias. Quanto à prática de atividades físicas, 71% dos jovens disseram que realizam alguma atividade física fora da escola, sendo que 53% destes, informaram realizar atividades físicas três ou mais vezes por semana. A autoavaliação de saúde dos estudantes foi majoritariamente (81%) boa, muito boa ou excelente. A associação entre percepção de saúde mostrou associação significativa entre boa saúde e prática de atividades físicas ($967,2 = 31,777$, $df = 4$, $p\text{-value} = < 0,0001$), mas não com hábitos sedentários, demonstrando que o entendimento de saúde dos jovens está intimamente atrelado a aspectos físicos do que de outros elementos mais subjetivos, como o uso excessivo de telas. Percebe-se que, ainda que a percepção de saúde dos adolescentes seja exclusivamente relacionada ao corpo físico, é predominante a boa prática de atividades físicas regulares, dentro e fora do ambiente escolar.