



Título: ANÁLISE DOS COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS DE ALUNOS DO 8º E 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO ESTADUAL DO INTERIOR DE MINAS GERAIS: um olhar voltado a promoção de saúde nas escolas

Douglas Pereira Castro, Geraldo José de Oliveira, Juliana Gonçalves Silva Mattos, Suzelaine Ramos de Oliveira, Luciana de Araújo Mendes Silva

Faculdade Cidade de Coromandel – FCC, Coromandel, MG, Brasil.

E-mail: suze1920@hotmail.com

Introdução: O avanço das novas tecnologias vem afastando gradativamente os jovens de uma vida ativa, desta forma observa-se um aumento no quantitativo de escolares em condições sedentárias. Outro prisma relevante a cerca dos maus hábitos dos estudantes ficam por conta da alimentação inadequada rica em calorias e com um baixíssimo valor nutricional, fatores esses que podem levar a obesidade. A promoção de saúde através da atividade física se torna uma ferramenta fundamental para a mudança do atual cenário dos estudantes brasileiros, pois possibilita a esses indivíduos o dinamismo corporal e um maior gasto energético. **Objetivos:** Analisar o comportamento sedentário e inferir sobre estratégias de promoção de saúde voltadas aos alunos do 8º e 9º ano do ensino fundamental de uma instituição de ensino estadual no interior de Minas Gerais. **Método:** O presente trabalho realizou uma pesquisa de campo de caráter quantitativo, com uma amostra de 49 alunos, foi aplicado um questionário estruturado contendo perguntas referentes a comportamento sedentário e hábitos alimentares aos escolares. **Resultados:** Do total de alunos participantes da pesquisa 63,3% praticavam atividade física insuficiente de acordo com o recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O nível de comportamentos sedentários (assistir televisão; utilizar computador/vídeo game; e ficar muito tempo sentado usando telefone celular) foram de 70,3%; 49,1%; 55,6% respectivamente. Quanto à alimentação inadequada, ficou confirmado o percentual elevado, sendo que do total de indivíduos cerca de 60%, consumiam alimentos de baixo valor nutritivo e altamente calóricos. **Considerações finais:** Observou-se uma alta prevalência de alunos em comportamento sedentário. A partir dos resultados nota-se que estratégias de promoção de saúde no âmbito escolar precisam ser aplicadas em caráter de urgência, pois, tais mecanismos visam um empoderamento individual desses sujeitos, a fim de torná-los conscientes da responsabilidade pela manutenção da sua saúde. Deste modo os gestores escolares necessitam rever suas prioridades com o intuito de tornar a escola um local propício e adequado para a manutenção da saúde. Uma das temáticas passíveis visando à promoção de saúde se trata da atividade física, pois, ela exerce um papel importante na busca pela saúde, haja vista que vai muito além dos movimentos corporais, a partir da prática física o educando pode conhecer melhor seu corpo, entender melhor suas transformações e conseqüentemente buscar as melhores condições de saúde. A promoção de saúde ainda é uma área de pouca aplicabilidade no contexto escolar, poucas ações são realizadas de maneira interdisciplinar abordando essa temática, ciente dessa lacuna torna-se imprescindível uma discussão pertinente a respeito do tema pelas autoridades competentes, já que, através da adoção de hábitos saudáveis o comportamento dos estudantes sofrerá um impacto positivo considerável.

Palavras-chave: Promoção de Saúde; Atividade Física; Promoção de Saúde nas Escolas; Sedentarismo.