

AÇÃO EDUCATIVA SOBRE SEDENTARISMO E HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL DO MUNICÍPIO DE ICÓ-CE

JOSEFA NAYARA DE LIMA, ÍTALA ALENCAR BRAGA VICTOR, MARIA CLEONICE LIMA PEREIRA, JOSÉ EVALDO GOMES JÚNIOR,

A prática insuficiente de atividade física é um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis [1]. Com isso é necessário saber que o Sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com qualquer tipo de atividade física, ou seja, é a falta de atividade suficiente para o corpo. Assim o sedentarismo em crianças e adolescentes é considerado um problema de saúde pública devido à sua associação com a obesidade na infância e maior morbidade na idade adulta [2]. Desse modo é importante salientar que as ações de educação em saúde constituem um meio fundamental que pode ser utilizado, para conscientizar os adolescentes sobre os malefícios e benefícios do sedentarismo, sendo também uma maneira de incentivá-los a práticas saudáveis e a mudar o seu estilo de vida. Ante ao exposto, objetivou-se orientar os adolescentes quanto aos malefícios de ter uma vida sedentária e sobre os riscos que isso pode trazer a sua saúde, como também sensibilizá-los quanto à importância de realizar atividades físicas como forma de promover sua saúde e melhorar a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: EXERCÍCIO FÍSICO, ADOLESCÊNCIA, ESTILO DE VIDA

ÁREA TEMÁTICA: ENFERMAGEM (PESQUISA)

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL