



III SIMPÓSIO DE INTEGRAÇÃO INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES E PROMOÇÃO DA SAÚDE POR INTERVENÇÕES ATIVAS

Arthur Jesus dos Santos Lima¹
Gabriel da Silva Cruz²
João Vinícius Garcêz Lima³
Pedro Henrique Silva Cordeiro⁴
Christine Rebouças Lourenço⁵
Sylvana Karla da Silva de Lemos Santos⁶

RESUMO: O sedentarismo em adolescentes tem se consolidado como um importante problema de saúde pública, associado ao aumento de doenças crônicas e prejuízos à qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo analisar a prevalência do sedentarismo em adolescentes, seus fatores associados e propor estratégias de intervenção baseadas na promoção da atividade física. A metodologia utilizada consistiu em revisão bibliográfica e análise de estudos epidemiológicos e teóricos sobre o tema, além da incorporação de uma proposta prática de intervenção, como o projeto QualiFit. Os resultados indicam elevada prevalência de sedentarismo, especialmente entre adolescentes do sexo feminino, de baixa renda e com menor nível de escolaridade. Fatores sociais, ambientais e comportamentais, como urbanização, uso excessivo de tecnologias e falta de incentivo à prática de exercícios, contribuem significativamente para esse cenário. Como estratégia de enfrentamento, destaca-se a implementação de ações educativas e eventos voltados à promoção da saúde, que incentivem hábitos ativos e conscientes. Conclui-se que o combate ao sedentarismo requer abordagens interdisciplinares, envolvendo educação, políticas públicas e iniciativas práticas que estimulem a mudança de comportamento desde a adolescência.

Palavras-chave: Sedentarismo, adolescentes, atividade física, saúde, qualidade de vida.

ABSTRACT: Sedentary behavior among adolescents has become a significant public health concern, associated with an increased risk of chronic diseases and reduced quality of life. This study aims to analyze the prevalence of sedentary behavior in adolescents, its associated factors, and propose intervention strategies based on the promotion of physical activity. The methodology consisted of a literature review and analysis of epidemiological and theoretical studies on the subject, along with the inclusion of a practical intervention proposal, such as the

¹ Estudante do EMI-Informática IFB *Campus* Brasília E-mail: arthursantos78042@gmail.com

² Estudante do EMI-Informática IFB *Campus* Brasília E-mail: jvenivios095@gmail.com

³ Estudante do EMI-Informática IFB *Campus* Brasília E-mail: gs9165651@gmail.com

⁴ Estudante do EMI-Informática IFB *Campus* Brasília E-mail: pedrohensc290@gmail.com

⁵ Orientadora e Docente do EMI-Informática IFB *Campus* Brasília E-mail: christine.lourenco@ifb.edu.br

⁶ Orientadora e Docente do EMI-Informática IFB *Campus* Brasília E-mail: sylvana.santos@ifb.edu.br

QualiFit project. The results indicate a high prevalence of sedentary behavior, especially among female adolescents, individuals from lower socioeconomic backgrounds, and those with lower educational levels. Social, environmental, and behavioral factors, such as urbanization, excessive use of technology, and lack of encouragement for physical activity, significantly contribute to this scenario. As a strategy to address this issue, the implementation of educational actions and health promotion events is highlighted, aiming to encourage active and conscious habits. It is concluded that combating sedentary behavior requires interdisciplinary approaches, involving education, public policies, and practical initiatives that promote behavioral change from adolescence.

Keywords: Sedentary behavior, adolescents, physical activity, health, quality of life.

Introdução

O sedentarismo tem se destacado como um dos principais desafios contemporâneos relacionados à saúde pública, especialmente entre adolescentes. A redução dos níveis de atividade física nessa faixa etária está diretamente associada ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão, além de impactos negativos na saúde mental, incluindo ansiedade e depressão (Oehlschlaeger *et al.*, 2003).

Nesse contexto, observa-se que uma parcela significativa dos adolescentes não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física, conforme orientações de organismos internacionais de saúde. Tal cenário é agravado por mudanças no estilo de vida contemporâneo, caracterizado pelo aumento do tempo de exposição a telas e pela diminuição de atividades ao ar livre.

O presente estudo tem como objetivo analisar a prevalência do sedentarismo em adolescentes, identificar seus principais fatores associados e propor estratégias de intervenção voltadas à promoção da atividade física. Justifica-se pela necessidade de compreender esse fenômeno de forma ampla, contribuindo para o desenvolvimento de ações eficazes que promovam hábitos saudáveis desde a juventude.

A metodologia adotada consiste em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, baseada na análise de artigos científicos, livros e documentos institucionais relacionados ao tema. Além disso, apresenta-se uma proposta de intervenção prática com foco na promoção da saúde.

Referencial Teórico

A prática de atividade física desempenha papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças. “foram entrevistados 960 adolescentes, dos quais 39% foram considerados sedentários” (Oehlschlaeger *et al.*, 2003, p. 10), sendo essa condição mais prevalente entre meninas e indivíduos de menor nível socioeconômico.

O sedentarismo pode ser compreendido como um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos sociais, econômicos, psicológicos e ambientais. Além disso, a ausência de políticas públicas eficazes e de incentivo à prática de atividades físicas contribui para a manutenção desse comportamento entre adolescentes, tornando necessária a adoção de estratégias integradas de intervenção (Silva *et al.*, 2013, p. 52).

O avanço tecnológico desempenha papel central nesse processo, “o crescente processo de urbanização [...] tem determinado intensas restrições à prática de atividades físicas” (Silva, 2013, p. 213), uma vez que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como smartphones, computadores e videogames, favorece comportamentos sedentários. Paralelamente, a urbanização e a violência urbana limitam o acesso a espaços seguros para a prática de atividades físicas.

Fatores socioeconômicos também influenciam diretamente o sedentarismo. Adolescentes de baixa renda frequentemente enfrentam dificuldades de acesso a ambientes adequados para a prática esportiva, além de menor incentivo familiar e institucional.

Outro aspecto relevante refere-se às questões psicológicas, como baixa motivação, autoestima reduzida e falta de interesse por atividades físicas. Dessa forma, o sedentarismo deve ser compreendido como um fenômeno multifatorial, que envolve dimensões biológicas, sociais e comportamentais.

Resultados esperados

Os estudos analisados indicam elevada prevalência de sedentarismo entre adolescentes, podendo atingir cerca de 39% dessa população em determinados contextos. Observa-se maior incidência entre adolescentes do sexo feminino, o que pode estar relacionado a fatores culturais e sociais que influenciam a prática de atividades físicas.

Além disso, verificou-se associação entre sedentarismo e fatores como baixa escolaridade, condições socioeconômicas desfavoráveis e presença de transtornos psicológicos.

Esses fatores contribuem para a manutenção de um estilo de vida inativo, com impactos negativos a curto e longo prazo.

Em contrapartida, a prática regular de atividade física demonstrou benefícios significativos, incluindo melhora da aptidão física, redução do risco de doenças crônicas e promoção do bem-estar psicológico.

Como proposta de intervenção, destaca-se o projeto QualiFit, que tem como objetivo promover a conscientização sobre saúde e incentivar a prática de atividades físicas por meio de ações educativas e eventos interativos. A iniciativa busca estimular mudanças comportamentais, contribuindo para a adoção de hábitos mais saudáveis.

Considerações

Este trabalho é resultado do projeto integrador que está sendo desenvolvido por um grupo de estudantes do 3º ano do curso Técnico em Informática integrado ao ensino médio no IFB Campus Brasília. A continuidade se dará no segundo semestre letivo para alcançar os resultados esperados e o objetivo descrito no texto.

Referências Bibliográficas

CARDOSO, Daniela de Souza Vasconcelos. **QUALIFIT**: Projeto de workshop sobre saúde ocupacional para servidores públicos. Graduação – Tecnologia em Eventos. Instituto Federal de Brasília, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifb.edu.br/items/920ae8d8-e971-4b61-968a-2d406668be28> Acesso em: 21 mai.2026

OEHLSCHLAEGER, M. H. K.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SAN'TANA, P. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista Saúde Pública**, v. 38, n. 2. Abr 2004. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/MHFBMfY9ydpXB868VPfxz9H/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 21 mai.2026

SILVA, Rudney da; VARGAS, Carla Regiane; BENTO, Gisele Grazielle; LAURINDO, Cristiana; GUTIERRES FILHO, Paulo Jose Barbosa. Considerações teóricas acerca do sedentarismo em adolescentes. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 1, 2013. DOI: 10.5216/rpp.v16i1.16880. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/16880> Acesso em: 21 mai. 2026.