



# 27<sup>a</sup> Semana Científica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre

14º Congresso de Pesquisa e Desenvolvimento em Saúde do Mercosul  
10 a 14 de setembro de 2007

# Anais

ATIVIDADES SEDENTÁRIAS EM ADOLESCENTES DE 5ª A 8ª SÉRIES: ESTUDO DE BASE POPULACIONAL  
ALLANA ABREU MARTINS ANDREOLLA; MARIANA M BURIN; TIAGO J SANTOS; CLÁUDIA C CESA; ROSEMARY  
PETKOWICZ; SANDRA M BARBIERO; PAULA CAMPAGNOLO; FLÁVIA G BELTRAMI; CAROLINE C ABRANTES;  
LÚCIA C PELLANDA

Introdução: Atividades sedentárias (televisão, video game e computador) aumentam o risco de obesidade infantil. A prevalência de obesidade entre crianças que assistem até 1h/dia de televisão é 10%, elevando-se para 25%, 27% e 35% entre as que assistem 3, 4 e 5 ou mais h/dia, respectivamente. A prática de atividade física, no entanto, é comprovadamente eficaz em prevenir e combater a obesidade e, se iniciada na infância, tem maior probabilidade de se manter na vida adulta. Objetivos: Descrever os hábitos de atividades sedentárias em escolares de Porto Alegre. Material e Métodos: Estudo transversal contemporâneo em amostra probabilística, estratificada por conglomerados, de base populacional das escolas de Porto Alegre, envolvendo 996 estudantes de 5ª a 8ª séries. Todos os participantes receberam consentimento informado, questionário sobre histórico familiar e atividades sedentárias e realizaram avaliação física (peso, altura, dobras cutâneas, medida da TA e ausculta cardíaca). Resultados: 55,5% dos participantes eram do sexo feminino. 55,5% estudavam em casa menos de 4 vezes na semana e 60% estudavam menos de 1 hora por dia. 98,4% dos participantes relataram assistir televisão, dos quais 60,5% por mais de 2h/dia. 61,8% dos entrevistados utilizavam computador ou vídeo game, e destes, 67% o fazem por mais de 2h/dia. O percentual de estudantes que passava mais de 5h/dia à frente da televisão e do computador foi 22,5% e 4,9%, respectivamente. Conclusão: Praticamente todas as crianças e adolescentes realizam habitualmente atividades sedentárias, especialmente assistir televisão. Destes, uma parcela significativa passa um número elevado de horas (mais de 5) em frente à tv. Faz-se necessária, portanto, a conscientização das famílias e dos profissionais da saúde a fim de reduzir o sedentarismo e estimular a prática de exercício físico nessa faixa etária.