



QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES NA VILA DE ALTER DO CHÃO.

Fernando Dos Santos Lima, Isabella Vanessa Da Rocha Goyana e Jone Luiz Queiroz de Oliveira

Introdução: A temática da Qualidade de Vida, cada vez mais parte de estudos com referências a diversos grupos, por outro lado pouquíssimos trabalhos tem como ator principal o adolescente, esta pesquisa tem a pretensão, embora que parcialmente de preencher esta lacuna. **Objetivos:** Verificar o nível de sedentarismo e Qualidade de Vida dos adolescentes, conhecendo possíveis comportamentos de risco relacionados ao sedentarismo, bem como o nível de Atividade Física, tempo de ociosidade no cotidiano destes. **Justificativa:** Este estudo vem com a proposta de conhecer a Qualidade de Vida, nível de Atividade Física de uma escola estadual que oferta o ensino médio e está localizada em Alter do Chão. **Metodologia:** O método escolhido foi a pesquisa de campo de caráter quantitativo descritivo, com o implemento de dois questionários, o número de participantes chegou a 58 adolescentes sendo 58,4 correspondente ao público masculino e 41,6 ao público feminino com idade média de 16,13 anos. **Resultados e Discussões:** A partir dos resultados obtidos pôde-se verificar que a Qualidade de Vida dos adolescentes está abaixo da média considerada "BOA" pela Organização Mundial da Saúde, seus níveis de Atividade Física são insuficientes para sua faixa etária, além do que, dentre a maioria dos indivíduos nota-se o contínuo uso do tempo diário, cerca de três horas ou mais em atividades com menor gasto de energia e que são consideradas sedentárias. **Considerações Finais:** Avaliando os resultados pode-se dizer que além da fomentação da Atividade Física como importante fator para a obtenção da Qualidade de Vida, é necessário a ampliação de espaços para este tipo de atividade, bem como da busca pelo elo que irá tornar a Educação Física e consequentemente a Atividade Física como uma forma para se obter uma maior Qualidade de Vida e combatendo ao mesmo tempo o sedentarismo.