

SCHIEVENIN, Renata. As inovações tecnológicas do mundo contemporâneo e sua influência no aumento do sedentarismo em adolescentes. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

## RESUMO

O objetivo deste trabalho foi analisar o modo como os adolescentes de 15 e 16 anos, ambos o sexo, estudantes no Ensino Médio utilizam-se das novas tecnologias em detrimento da atividade física e verificar como a utilização em excesso das tecnologias pode influenciar no desenvolvimento de um estilo de vida menos e a ausência ou pouca prática de exercícios físicos regulares. Esse estudo objetiva, ainda, investigar os efeitos negativos de uma vida sedentária para a saúde física e mental dos adolescentes, bem como expor a importância da atividade física para um desenvolvimento mais saudável e para o estabelecimento de melhores relações interpessoais. Estes estudos foram fundamentados na pesquisa bibliográfica realizada em trabalhos e artigos de autores e pesquisadores que abordaram o assunto e apresenta uma pesquisa de campo feita em duas instituições de ensino da cidade de Bragança Paulista-SP, com a aplicação de dois questionários sobre o uso de tecnologias e atividade física habitual a adolescentes. Os resultados mostraram que os adolescentes que passam maior número de horas por dia na utilização de aparelhos eletrônicos e outras tecnologias realizam menos atividade física do que aqueles que dedicam menos tempo às tecnologias e, portanto, levam uma vida mais sedentária, ficando expostos a todas as complicações de saúde e de comprometimento da qualidade das relações sociais advindas do sedentarismo. Tal quadro revela a necessidade de reflexões e debates acerca do assunto, que resultem em projetos e campanhas elucidativas sobre a necessidade do uso das tecnologias com mais equilíbrio e responsabilidade e da importância de uma vida mais ativa por toda a população e, mais especificamente, pelos adolescentes, como forma de garantir mais saúde imediata e também para a vida adulta.