

HUMOR NEGATIVO, SEDENTARISMO E ESTILO DE VIDA DE ALUNOS DA ESCOLA PÚBLICA EM BARRA DO GARÇAS - MT¹

Carlos Kusano Bucalen Ferrari²
Graziele Souza Lira Ferrari³

RESUMO

Objetivo: Estudar hábitos de vida relacionados à saúde (uso de álcool, tabaco, atividades sedentárias, tempo de diversão e de sono) de adolescentes em escolas públicas de um município do Centro-Oeste brasileiro foi o objetivo do presente trabalho. **Metodologia:** 89 adolescentes de escolas públicas em Barra do Garças, foram voluntariamente agrupados para participar da pesquisa. Foi aplicado questionários sobre características socioeconômicas, local de moradia, hábitos de vida (sedentarismo, comportamento ativo, sono, uso de álcool e fumo), bem como sobre o consumo de álcool e tabaco. **Resultados:** 86% dos adolescentes pesquisados referiram ter frequentes oscilações de humor. Enquanto 65% dos adolescentes apresentaram comportamento sedentário, apenas um quarto tinha uma vida ativa. 55% dos adolescentes dormiam menos que o recomendado, sendo que 29% dormiam até 5 horas por noite. Por fim, cerca de 18% dos adolescentes faziam uso semanal de álcool e fumo, sendo 6% declararam beber e fumar 3 vezes por semana ou mais. **Conclusão:** nesta amostra de adolescentes do Centro-Oeste brasileiro, a prevalência de consumo de álcool e tabaco, bem como problemas de humor foram elevados, assim como o comportamento sedentário.

Palavras-chave: Estilo de vida sedentário. Sono. Tabagismo.

¹ Resumo apresentado no II Fórum das Licenciaturas Araguaia, no Eixo Inclusão Escolar, realizado pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Campus Universitário do Araguaia (CUA).

² Doutor em Saúde Pública pela USP. Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Campus Universitário do Araguaia (CUA). E-mail: drcarlosferrari.ufmt@gmail.com

³ Graduada em Educação Física. Secretaria do Estado de Educação, Esporte e Lazer (SEDUC – MT / Barra do Garças). E-mail: gslferrari@gmail.com