

## **SEDENTARISMO E O PREJUÍZO À QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO JOVEM**

Bruno Richard de Assis CARDOSO\*  
Rodolfo Queiroz CONEGLIAN\*\*  
Yuri Castro Leite GUIMARO\*\*\*  
Carolina Goulart de CARVALHO\*\*\*\*

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** O tema deste estudo baseia-se na identificação de fatores que influenciam na qualidade de vida dos jovens sedentários. O modo de vida sedentário é consequência do processo de transformação tecnológica, uma vez que os jovens realizam cada vez menos atividades físicas, devido a construção de hábitos que demandam cada vez menos movimentação corporal, além de possuírem práticas alimentares ruins. E, com isso, tem-se a redução de gastos calóricos e prejuízos a absorção de nutrientes que, conseqüentemente, compromete a qualidade de vida, aumentando os riscos de obesidade, doenças cardiovasculares e síndromes metabólicas. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo visa identificar as consequências do sedentarismo na qualidade de vida da população jovem, bem como definir as causas do sedentarismo, os fatores de risco do modo de vida sedentário e o que é qualidade de vida. Além disso, o presente estudo objetiva apresentar a importância da atividade física na vida do jovem sedentário e quantificar a taxa da população jovem sedentária nos últimos anos. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa, cuja coleta de dados foi realizada a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico. **RESULTADO:** O resultado da investigação dos dados coletados demonstrou que a ausência da prática de atividade física e uma dieta desbalanceada e pouco nutritiva são fatores prejudiciais para a qualidade de vida do indivíduo jovem. **CONCLUSÃO:** Torna-se evidente que o sedentarismo contribui para diminuição da qualidade de vida dos jovens, devido a maximização dos índices de doenças. Desse modo, a prática recomendada de atividade física, atrelada a uma dieta nutritiva e balanceada, com preferência de alimentos não processados, minimiza os riscos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), tais como a síndrome metabólica e doenças cardiovasculares.

**Palavras-chave:** Sedentarismo. Qualidade de vida. Jovens. Doenças.

---

\*brunorichardcardoso@gmail.com

\*\*rqcccc@gmail.com

\*\*\*yuricastroleited2@gmail.com

\*\*\*\* cgarvalho@funecsantafe.edu.br