



Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: II Mostra de Iniciação Científica Júnior

OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA¹

Leonardo Augusto Spohr², Maristela Borin Busnello³.

¹ Trabalho de iniciação científica envolvendo hábitos alimentares, relacionados a obesidade em adolescentes e a prática de atividades físicas.

² Aluno do segundo ano do ensino médio do Colégio Tiradentes da Brigada Militar de Ijuí. Bolsista PIBIC Ensino Médio-CNPq

³ Professora do DCVIDA, orientadora.

Resumo: A obesidade é uma doença crônica e de origem multifatorial a qual se tornou um problema de saúde pública, que atinge todas as faixas etárias da sociedade, sejam elas crianças, jovens, adultos e até mesmo idosos. Os jovens são os que mais sofrem com essa doença pois além de afetar sua saúde, ainda danifica a sua autoestima podendo assim criar dificuldades tanto na adolescência quanto na vida adulta, como manter uma socialização, ou até mesmo encontrar dificuldades em fazer amizades. O objetivo deste trabalho é estudar quais as causas da obesidade na adolescência e como a prática de atividades físicas pode ajudar os jovens a enfrenta-la. Baseado na leitura de livros, dados online e trabalhos acadêmicos, podemos ver que um dos principais fatores que agravam a obesidade nos jovens na atualidade está relacionado com a grande disponibilidade de alimentos. Também houve uma diminuição na prática de atividades físicas por causa do uso de equipamentos tecnológicos como computadores, TV, vídeo games, entre outros meios, os quais são os principais responsáveis por esse grande índice de obesidade. Por outro lado, muitos jovens que são obesos gostam da prática de atividades físicas, portanto, ficam desmotivados, pois o resultado da perda de gordura demora muito a aparecer e sempre se quer uma solução rápida, com isso o jovem pensa que praticar atividade física não ajuda em nada o que resulta no abandono precoce da atividade.