



Trabalhos Científicos

Título: Atividade Física E Índice De Massa Corporal Em Adolescentes Com Excesso De Peso Da Atenção Primária

Autores: JULIANA LUIZA DE MELLO BACH (PRONTOBABY HOSPITAL DA CRIANÇA); JOSÉ AUGUSTO BACH NETO (UNIVERSIDADE REGIONAL DE BLUMENAU -FURB); DEISI MARIA VARGAS (UNIVERSIDADE REGIONAL DE BLUMENAU -FURB); MAIRA DA SILVA FERNANDES (PRONTOBABY HOSPITAL DA CRIANÇA)

Resumo: Introdução Atividade física é qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso. Quando realizada durante a fase da adolescência traz uma melhora na qualidade de vida, podendo prevenir doenças futuras. A falta de atividade física está relacionada com o excesso de peso, pois é resultado do desequilíbrio entre gasto de energia e alimentação. A obesidade é um distúrbio metabólico crônico considerado um problema de saúde pública em vários lugares do mundo. Objetivos Buscando avaliar a relação entre Índice de Massa Corporal (IMC) e atividade física, realizou-se um estudo quantitativo transversal com 58 adolescentes entre 10 e 19 anos assistidos pela Atenção Primária de Saúde. Foi utilizado um questionário elaborado por professores e acadêmicos vinculados à um grupo de pesquisa. Resultados Ao analisar os dados notou-se certa prevalência no sexo masculino em relação ao sexo feminino, sendo 32 meninos (55,17%) e 26 meninas (44,83%). Observou-se também sobrepeso em 42 (72,4%) adolescente e obesidade em 16 (27,6%). Verificou-se que 18 indivíduos estudados, correspondendo a 31%, não praticavam nenhum tipo de atividade física. O tempo médio despendido para atividade física correspondeu a 181,34 minutos por semana, sendo que o preconizado pela Organização Mundial da Saúde seria de ao menos 620 minutos semanais. Como média de IMC obteve-se o valor de 27,80 kg/m², sendo o IMC Z-score de 1,72. Ao confrontar todos os dados analisados, notou-se que à medida que diminui a atividade física aumenta o IMC. Conclusão Podemos concluir que estratégias de incentivo à prática de atividade física são de extrema importância para a mudança do perfil e índice de massa corporal dos adolescentes estudados.