

MEXA-SE

Cuidando do agora
para um presente e futuro
com **saúde**.





UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ

A realização deste trabalho foi resultado de observação, leitura sobre o tema e acompanhamento de adolescentes ao longo de aproximadamente 14 anos em minha prática médica no município de Fortaleza.

Submetido à avaliação da Banca Examinadora do Mestrado Profissional em Saúde da Criança e do Adolescente como requisito para título de Mestre pela Universidade Estadual do Ceará – UECE.

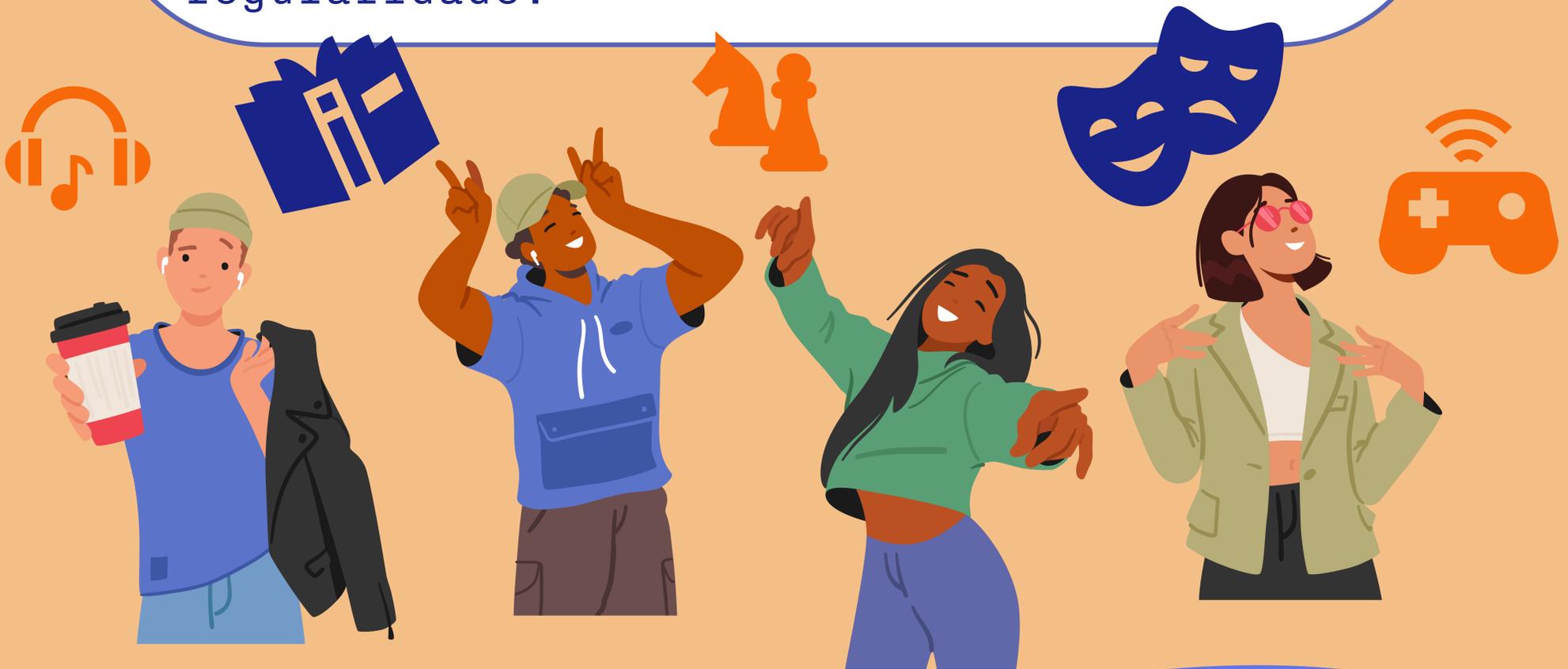
ORIENTADORA: Mardênia Gomes
Vasconcelos Pitombeira

ELABORAÇÃO: Adriana Abreu de Melo

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO: Sofia Martins
(sofiafazarte)



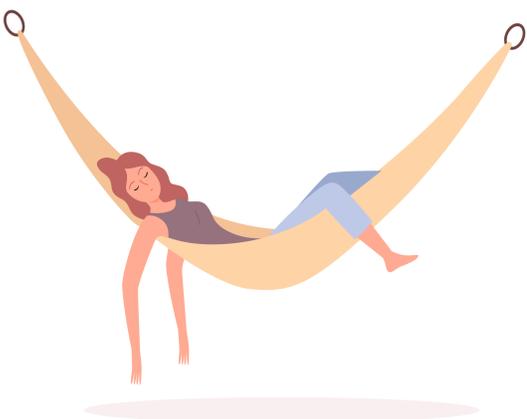
Apesar de suas rotinas agitadas, repletas de estudos, atividades extracurriculares e momentos de diversão, muitos adolescentes adotam um estilo de vida sedentário, deixando de praticar atividades físicas ou se envolver em modalidades esportivas com regularidade.



Ou seja, são adolescentes...

SEDENTÁRIOS!

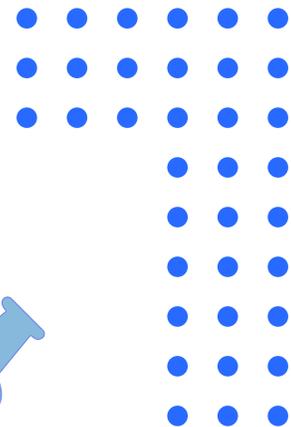
De acordo com um estudo recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), jovens entre



11 e 17

anos em todo o mundo estão cada vez mais sedentários.

Segundo dados do mesmo estudo,
no Brasil, cerca de 84% dos jovens são classificados como sedentários.



As 2 principais causas do sedentarismo na adolescência são:



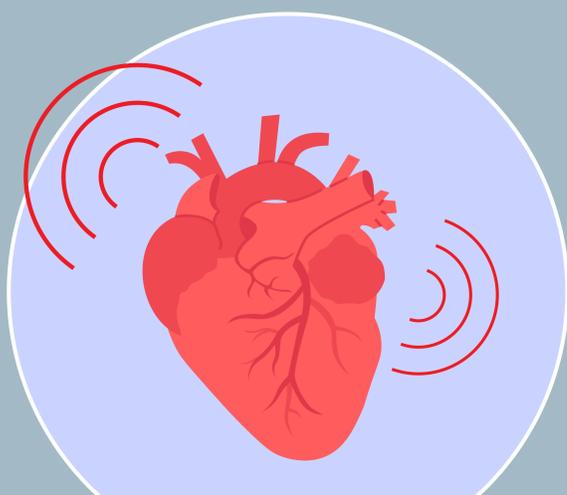
A falta de incentivo familiar, além da falta de prática de atividades físicas na infância. Quando uma criança é incentivada pela família a praticar atividades físicas desde cedo, é mais provável que mantenha esse hábito na adolescência e na vida adulta.

A tecnologia em excesso também é uma das principais causas de sedentarismo na adolescência. Os recursos tecnológicos, como tablets, computadores, smartphones e videogames, são muito populares e atrativos, porém, quando ocupam o primeiro lugar na vida do adolescente, ele tende a perder o interesse por atividades que promovam uma rotina mais saudável. Passar horas seguidas sentado ou deitado diante desses dispositivos é comum, e durante esse tempo, muitos adolescentes acabam consumindo alimentos desequilibrados, como salgadinhos, doces e refrigerantes, que se tornam a escolha preferida enquanto estão concentrados nas telas.

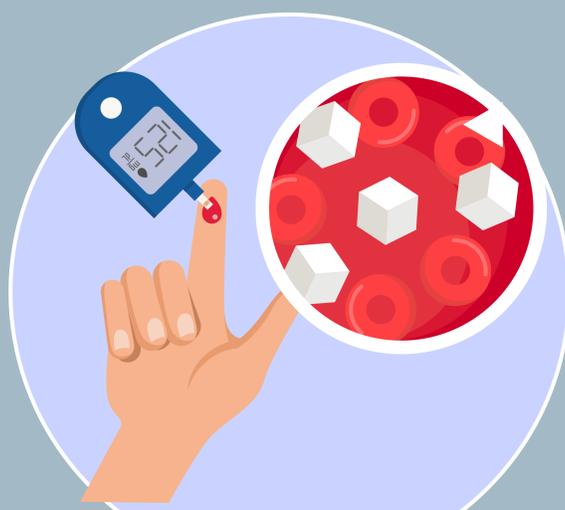
E quais os prejuízos do sedentarismo na adolescência?



O sedentarismo na adolescência está associado a uma série de prejuízos para a saúde.



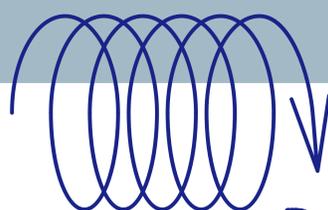
AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E DOENÇAS CARDIOVASCULARES



DIABETES E OBESIDADE

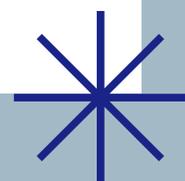


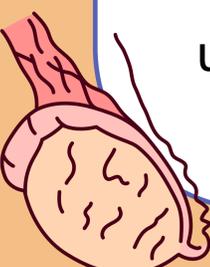
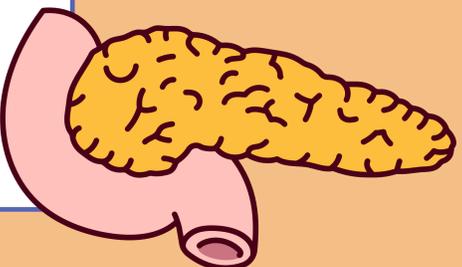
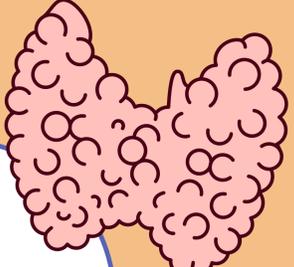
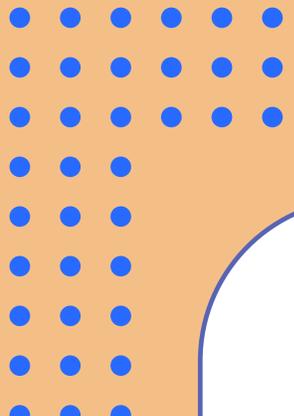
PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL



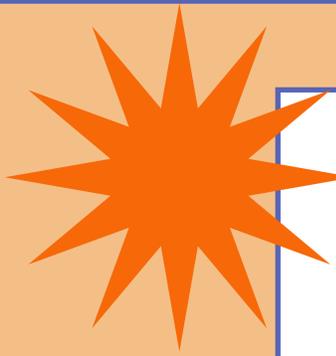
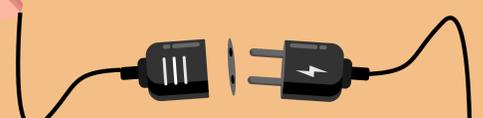
PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

De maneira geral, o corpo de uma pessoa sedentária tende a funcionar de forma mais lenta. No caso dos adolescentes, isso se torna ainda mais preocupante, pois estão passando por um período de intenso amadurecimento hormonal e cognitivo.





A atividade física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento endócrino dos adolescentes, contribuindo para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

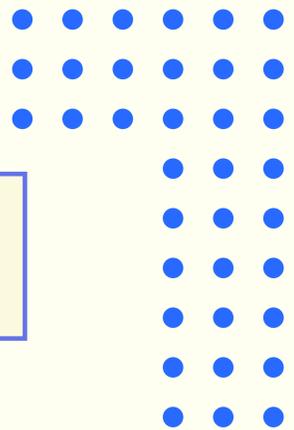


A adolescência é um período crucial de grande produção cognitiva e formação intelectual. Durante essa fase, os adolescentes enfrentam desafios significativos, como preparação para concursos, aumento da carga escolar e a transição para a faculdade.



A atividade física afeta também o padrão de pensamento e a capacidade de absorção de novas informações, que diminuem com o sedentarismo.



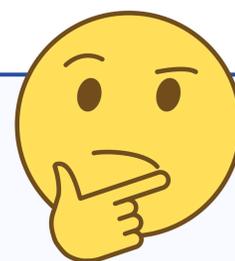


E o que é atividade física?

Atividade física é definida como qualquer comportamento que envolva movimentos voluntários do corpo, resultando em um gasto de energia acima do nível de repouso. Esses movimentos podem incluir uma ampla variedade de atividades, como as exemplificadas abaixo.



E qual a diferença entre atividade e exercício físico!?



! O exercício físico é, de fato, um tipo específico de atividade física, caracterizado por ser planejado, estruturado e repetitivo, com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.



Além disso, a sua prática deve ser idealmente orientada por um profissional habilitado.





Quais os benefícios você pode ter com a prática de atividade física?



1. Promoção do seu bem-estar e melhora na sua qualidade de vida

2. Maior interação social com favorecimento de sua socialização

3. Melhoria na saúde do seu coração e condição física.

4. Melhora suas habilidades motoras como correr e pular.

5. Melhora seu humor, reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e depressão.

6. Favorece o seu desempenho escolar, estimula a adoção de uma vida saudável com melhorias na sua alimentação e diminuição do tempo em frente às telas, ou seja, diminuindo seu tempo em comportamento sedentário.

entre outros benefícios!



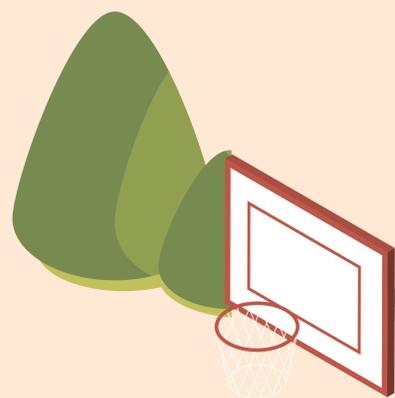
Quanto tempo de atividade física você deve fazer !?



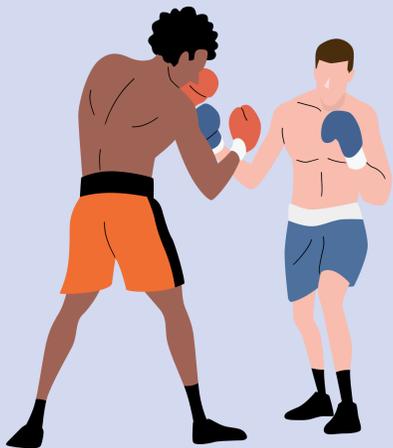
Praticar atividades físicas por 60 minutos ou mais por dia é o ideal, dando preferência a exercícios que elevem a respiração e os batimentos cardíacos. Nessas atividades, você deve ser capaz de conversar com alguma dificuldade enquanto se movimenta e não conseguirá cantar. Essa intensidade ajuda a promover a saúde cardiovascular e o condicionamento físico.

Não esqueça de que:

a escola é uma grande aliada para a prática de atividade física. Por isso, procure conversar a respeito com seu professor de educação física.

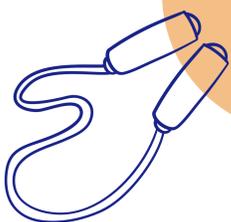


○ E lembre-se: nunca é cedo ou tarde demais para começar a se exercitar! Experimente diferentes tipos de atividade física para descobrir aquelas que mais você gosta.



Manifeste a sua vontade de fazer atividade física e peça ajuda a...

- Sua família
- Amigos
- Professor de educação física
- Médico
- Enfermeiro da família



Seja, desde já, um estimulador da prática de atividades físicas e convide as pessoas ao seu redor para se exercitarem.



MEXA-SE

para poder aproveitar com saúde tudo que a vida pode lhe oferecer!!!

REFERÊNCIAS

Manual de adolescência: Alda Elisabeth Boehier Iglesias Azevedo, Ligia de Fátima Nóbrega Reato; Editora Manole - 2016

Promoção de atividade física na infância e adolescência: Sociedade Brasileira de Pediatria/Grupo de trabalho em educação física - Julho de 2017

Medicina do Adolescente: Fundamentos e prática: Maria Sylvia de Souza Vitalle ... [et al.] - 1ª ed -Rio de Janeiro: Editora Atheneu. 2019

Guia de atividade física para a população brasileira :Secretaria de Atenção Primária à Saúde; Ministério da Saúde, Brasília - DF, 2021.

O adolescente e sedentarismo: como auxiliar?: Pediatria para as famílias / Departamento Científico de Medicina do Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria- 2021.

Nota especial: Dia nacional de prevenção à obesidade: Departamento de Nutrologia/Sociedade Brasileira de Pediatria/Outubro 2023

Imagem de saúde mental e respiratória: Designed by Freepik www.freepik.com