



CONFERÊNCIA

Papel da Atividade Física no Tratamento e Prevenção da Obesidade em Adolescentes

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos ¹

Resumo

A presente conferência buscou apresentar recomendações e evidências sobre o papel da atividade física no tratamento e prevenção da obesidade em adolescentes. A obesidade é um problema de saúde global caracterizado pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura, representando um risco substancial para a saúde. Além disso, a obesidade infantil apresenta uma preocupante tendência de duplicação a cada década. A persistência da obesidade na idade adulta destaca a necessidade da prevenção e tratamento desde os anos iniciais de vida. Sabendo disso, a comunidade global de saúde desenvolveu o quadro ROOTS que busca uma abordagem integrada, equitativa e centrada na pessoa para lidar com a obesidade. Intervenções comportamentais, nutricionais e baseadas em atividade física devem ser acessíveis a todas as pessoas com obesidade. Nesse sentido, o Centro de Estudos do Laboratório de Avaliação e Prescrição da Atividade Motora da UNESP, Presidente Prudente, implementou de 2016 a 2018 o programa Escola em Ação, de intervenção baseada no aumento da intensidade de atividade física nas aulas de Educação Física. Os resultados foram eficazes para aumentar a atividade física vigorosa, reduzir o comportamento sedentário e diminuir o percentual de gordura corporal total, de tronco e pernas. Os melhores resultados foram observados entre os adolescentes que tiveram suporte social e menos barreiras percebidas para a prática de atividades físicas. Os resultados mostram a necessidade de monitoramento contínuo das causas e estratégias eficazes para o reconhecimento da obesidade como uma condição com raízes biológicas, ambientais e sociais que precisam ser consideradas para reverter sua tendência global de aumento.

Palavras-chave: Obesidade; Adolescente; Serviços de Saúde Escolar; Estudos de Intervenção.

¹ Doutora em Ciências da Motricidade na Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho. Docente no Programa de Pós-Graduação em Educação Física Escolar – Mestrado Profissional em Rede pela Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0575-4277> Contato: sueylafsilva@gmail.com