



IMC



BERNARDO DIEFENTHAELER

EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ADOLESCÊNCIA

Este trabalho teve como objetivo abordar sobre a prática de exercícios físicos na adolescência, abordando seus benefícios, malefícios e as motivações que a incentivam. Para isto foi feita uma revisão bibliográfica em dissertações, teses e artigos científicos selecionados na plataforma Google Acadêmico. Desta forma, obteve-se que os exercícios físicos, quando realizados de forma adequada, de acordo com a recomendação de sessenta minutos diários, possuem inúmeros benefícios para a saúde do jovem, como: prevenção contra obesidade, que é um problema bastante significativo em nossa sociedade; aumento da massa e densidade mineral óssea; aumento dos níveis de circulação de GH; aumento de massa muscular; aumento da aptidão física e diminuição do risco de inúmeras doenças. Entretanto, a prática de exercícios físicos durante a adolescência, por se tratar de uma fase de transformações corporais, quando realizados incorretamente ou de forma exagerada, pode causar inúmeros prejuízos como tendinites, lesões musculares e na cartilagem de crescimento, fraturas e alterações hormonais. Quanto à quais são os melhores exercícios para se praticar, o importante é que se pratique. Porém, os que proporcionam impactos e suporte de peso, como a corrida, por exemplo, tendem a apresentar um maior desenvolvimento da densidade óssea. Em relação às possíveis motivações para a prática de exercícios físicos nessa idade, obteve-se que o principal fator para que muitos jovens não pratiquem a quantidade recomendada de exercícios diários é o alto número de horas gastos por eles na frente de telas. Já em relação aos que praticam uma quantidade acima da recomendada, evidenciou-se que isso pode estar relacionado à busca de um estereótipo de beleza magra, altamente divulgada pela mídia. Portanto, conclui-se que a prática de exercícios físicos é extremamente benéfica para os adolescentes e precisa ser incentivada, porém, esta deve ocorrer adequadamente, pois, quando realizada de forma incorreta, pode trazer malefícios tão significativos quanto os benefícios trazidos pela mesma.