



IMC



GERMANO VARGAS

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

A atividade física auxilia no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais. Ainda existem, porém, vários mitos acerca da prática de exercícios físicos na adolescência e inúmeras dúvidas quanto à influência exata da mesma em “fenômenos”, como o crescimento esquelético e a maturação biológica. As atividades físicas são muito importantes em todas as fases da vida, podendo ajudar em diversos aspectos, como: melhorar a saúde mental e o humor, reduzir o estresse, aumentar a expectativa de vida, além de controlar o peso. Este trabalho terá o objetivo de mostrar aos adolescentes e aos seus pais a importância da prática de atividades físicas para o desenvolvimento e bem-estar das pessoas. O presente estudo foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo, baseado em dados presentes em artigos científicos registrados no Google Acadêmico. Nas buscas, os seguintes descritores em língua portuguesa e inglesa foram considerados: atividade física, atividade física na adolescência, exercício, aptidão física, esportes, sedentarismo. Por meio das pesquisas feitas é possível concluir que atualmente muitos adolescentes praticam muito menos exercícios físicos no seu dia a dia do que realmente necessitam. Por meio deste trabalho, podemos concluir que a maioria das pessoas não fazem o mínimo de exercício necessário para poder ter uma boa saúde, o que pode comprometer muito a sua qualidade de vida e sua expectativa de vida.