



FACULDADES MAGSUL

RODRIGO CÉZAR BENTO ARÉVALO

**OBESIDADE E HÁBITOS ALIMENTARES NA
ADOLESCÊNCIA**

PONTA-PORÃ
2017

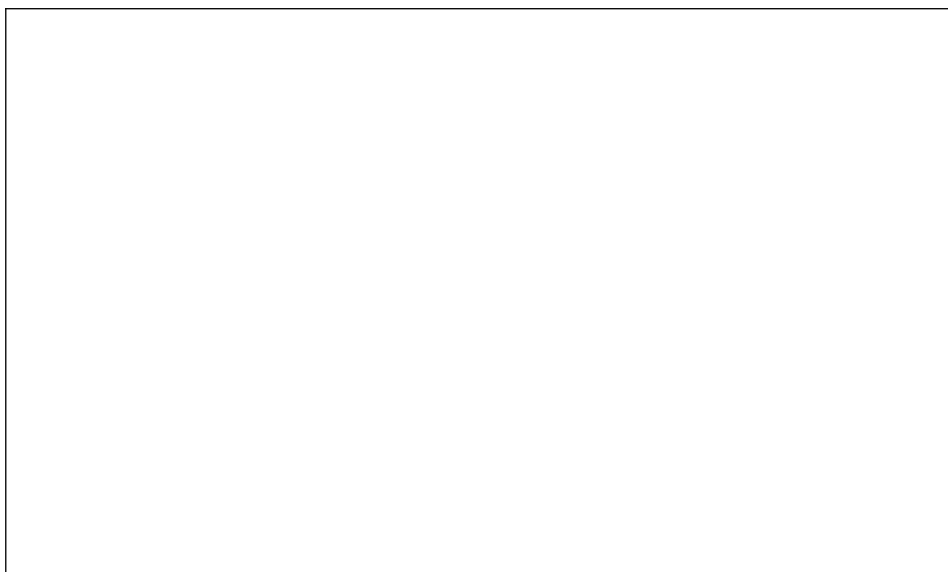
RODRIGO CÉZAR BENTO ARÉVALO

**OBESIDADE E HÁBITOS ALIMENTARES NA
ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades integradas Magsul, como a exigência parcial para a obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Professora Ma. Karen Gomes da Silva Rondelli

PONTA-PORÃ
2017



RODRIGO CÉZAR BENTO ARÉVALO

**OBESIDADE E HÁBITOS ALIMENTARES NA
ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul de Ponta Porã, como exigência parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof.^a Ma. Karen Gomes da Silva Rondelli.
Faculdades Magsul de Ponta Porã

Avaliadora: Prof.^a Ma. Adriana langer.
Faculdades Magsul de Ponta Porã

Ponta Porã, 06 de Dezembro de 2017.

Dedico este trabalho para toda a minha família, em especial para a minha Mãe (Rosa Cristina Bento).

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela vida, pela saúde, por reger as minhas forças em todos os momentos, por em nenhum momento ter me deixado sucumbir nas tempestades que as vezes a vida ocasiona, agradeço por me permitir chegar até o final deste curso.

Agradeço a ajuda incondicional da minha mãe, que também foi o meu pilar, que em todo momento me apoiou e sempre me bancou, sem a ajuda dela eu não estaria também até o termino do curso.

Agradeço a minha orientadora Prof.^a Ma. Karen Gomes da Silva Rondelli, não só pela constante orientação neste trabalho, principalmente pela sua amizade, companheirismo, dedicação e paciência.

Gostaria de agradecer a todos aqueles que acreditaram no meu esforço, no meu empenho, que apesar dos pesares eu iria concluir este curso.

Meus agradecimentos aos amigos (as), que fiz durante minha vida acadêmica, por todos os momentos em que me fizeram companhia.

Gostaria de agradecer também aos professores que passaram em minha vida, os seus ensinamentos ficarão guardados em minha memória e coração.

Também gostaria de agradecer as bibliotecárias e secretárias das Faculdades Magsul, pela dedicação e disposição.

BENTO ARÉVALO, Rodrigo César: **Obesidade e hábitos Alimentares na Adolescência.** _42 Folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física – Faculdades Magsul, Ponta Porã, 2017.

RESUMO

Em nosso país, a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes vem apresentando um alto índice de prevalência, sendo preocupante e alarmante como fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis. Este estudo caracterizou-se como qualitativa e quantitativa com caráter bibliográfico. O principal objetivo de estudar e citar as causas e consequências da obesidade na adolescência e apontar a importância de uma boa alimentação e atividade física. Sendo assim, também se torna necessário ver e descrever os hábitos alimentares dos escolares da rede estadual de ensino em Bela Vista- MS. A amostra foi constituída por 28 escolares, de ambos os sexos, na faixa etária de 12 a 16 anos de uma rede estadual, provenientes da área urbana e rural. Os instrumentos de coleta de dados foram dois: questionários que verificam os hábitos alimentares na escola e no cotidiano. Também referente a composição corporal, foi utilizado a coleta do peso, estatura e idade para cálculo do IMC e definição do estado nutricional. Os resultados apontaram com 16% com sobrepeso e 63% com prevalência de obesidade para o sexo masculino. Enquanto no sexo feminino os resultados foram de 22% com sobrepeso e 45% com prevalência de Obesidade. O estudo também revelou que a soma total do número de percentuais foi de 103% de alimentos hipercalóricos consumidos pelos escolares. Pode-se concluir que há uma elevada prevalência de sobrepeso e obesidade entre os escolares. A obesidade esta dentro da nossa sociedade, portanto cabe aos estudiosos da área fazer a conscientização e a importância de procurar soluções.

Palavras chaves: Obesidade, Hábitos Alimentares, Adolescentes.

BENTO ARÉVALO, Rodrigo César: **Obesity and eating habits in adolescence.**
_42 Folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física – Faculdades Magsul, Ponta Porã, 2017.

ABSTRACT

In our country, the prevalence of overweight and obesity in adolescents has been presenting a high prevalence rate, which is worrying and alarming as a risk factor for chronic non-communicable diseases. This study was characterized as qualitative and quantitative with a bibliographic character. The main objective is to study and cite the causes and consequences of obesity in adolescence and to point out the importance of good nutrition and physical activity. Therefore, it is also necessary to see and describe the eating habits of schoolchildren in the state school system in Bela Vista, MS. The sample consisted of 28 schoolchildren, of both sexes, in age group of 12 to 16 years of a state network, from the urban and rural areas. The instruments of data collection were two: questionnaires that verify the eating habits in school and daily life. Also related to body composition, weight, height and age were collected to calculate BMI and to define nutritional status. The results showed that 16% were overweight and 63% had a prevalence of obesity in males. While in the female the result were 22% overweight and 45% with prevalence of obesity. The study also showed that the sum total of percentages was 103% of hypercaloric foods consumed by schoolchildren. It can be concluded that there is a high prevalence of overweight and obesity among schoolchildren. Obesity is within our society, so it is up to scholars in the area to raise awareness and the importance of seeking solutions.

Key words: Obesity, Eating Habits, Adolescents.