



## Projeto – “Aprende a treinar, treinando”

### Pertinência

A obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública da atualidade e vem ganhando destaque no cenário epidemiológico mundial, presente em idades cada vez mais precoces, sendo a sua causa de origem multifatorial. O aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade em idades cada vez mais precoces tem despertado a preocupação de investigadores e profissionais da área da saúde, devido às consequências do excesso de peso, tais como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes, hiperlipidemias, entre outras (Johnson et al., 2009).

A obesidade nos adolescentes resulta do desequilíbrio entre a atividade física reduzida e o excesso de consumo alimentar. Neste sentido, o tratamento da obesidade deve objetivar modificar hábitos alimentares e o estilo de vida do adolescente. Várias estratégias têm sido utilizadas para favorecer as mudanças de hábitos alimentares e o estilo de vida do indivíduo, inclusive com o envolvimento da família.

### Objetivos

Os objetivos propostos para este programa são:

- Sensibilizar os marienses a optar por um estilo de vida mais saudável
- Fornecer assistência aos jovens com excesso de peso ou obesidade
- Educar os jovens, de forma a emancipá-los num estilo de vida saudável
- Valorizar e promover a prática de atividade física regular e uma alimentação equilibrada como medidas preventivas da obesidade
- Fomentar o gosto pela prática da atividade física e uma alimentação saudável.

### Contexto

O projeto “**Aprende a treinar, treinando**” tem como objetivo abranger jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, sinalizados pela Unidade de Saúde da Ilha de Santa Maria, como tendo excesso de peso ou obesidade. Desta forma, pretende-se dar seguimento aos objetivos do programa “perde PESO, ganha SAÚDE”, abrangendo um maior número de jovens. Em termos práticos, os jovens com excesso de peso ou obesidade, serão encaminhados das consultas de nutrição da Unidade de Saúde, para um programa de exercício físico do Município, de forma a serem seguidos ao nível alimentar e de condição física.

O acompanhamento dos jovens decorrerá a partir de 6 de março de 2013, todas as quartas-feiras entre as 14h30 e as 15h30.