

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
REGIONAL JATAÍ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CORRELAÇÃO ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O NÍVEL DE
ATIVIDADE FÍSICA, O SONO E O HUMOR DE ADOLESCENTES.**

ANDREÂNE RODRIGUES RAMOS
ORIENTADOR: PROFESSOR DOUTOR MARCOS GONÇALVES SANTANA

RESUMO

A etiologia da obesidade é multifatorial, estando envolvidos fatores genéticos e ambientais. Entre os ambientais, destacam-se a ingestão energética excessiva e a atividade física diminuída. A atividade física reduzida na adolescência é uma fonte potencial proeminente de desequilíbrio de energia, causando variações nas reservas de energia principalmente quando o consumo supera o gasto energético gerando o ganho de peso e consequentemente a obesidade. Outros fatores biológicos e fatores comportamentais, bem como fatores endócrinos, metabólicos e genéticos podem afetar o balanço energético. A obesidade pode desencadear ou agravar doenças psicopatológicas, como por exemplo, o transtorno do humor e distúrbios do sono. Desta maneira, este estudo buscou verificar qual a relação entre os níveis de atividade física, sono, humor e obesidade em adolescentes. Nos resultados apresentados da amostra do estudo não foram encontrados uma correlação significativa entre o Índice de massa corporal (IMC) com todas as variáveis. Foi realizada uma pesquisa de campo para coletar os dados da amostra. Com o estudo obtivemos o resultado que a maior parte dos participantes da pesquisa apresentou estar fisicamente ativos, estando também com a razão cintura quadril (RCQ) e IMC dentro dos padrões de normalidade para a faixa etária estudada. Os resultados evidenciaram que a maioria dos pesquisados apresentou não terem dificuldades para dormir, ou seja, os mesmos não queixam de má qualidade de sono. Conclui-se que os adolescentes envolvidos nesse estudo, mostram que não são prevalentes de sobrepeso, obesidade e sedentarismo, pois, assim como mostrado em toda análise e resultados, não tem uma relação significativa com essas prevalências.

Palavras – Chave: Obesidade. Atividade física. Sono. Humor e Adolescente.