



Orientação e monitoramento da composição corporal dos alunos dos cursos técnicos integrados do IFF Campus Campos-Centro

Ana Beatriz do Nascimento Graça Raymundo, Salomão Brandi da Silva.

A obesidade é considerada uma doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna. É uma doença crônica, multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo, sendo fator de risco para comorbidades graves como o diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, distúrbios reprodutivos em mulheres, alguns tipos de câncer e problemas respiratórios. Diante do panorama apresentado, constitui-se como o principal objetivo desse projeto, monitorar a composição corporal dos alunos dos cursos técnicos integrados, orientando-os com o auxílio de especialistas na constatação de desvios significativos que ofereçam risco à saúde. A avaliação dos alunos foi realizada através de um questionário contendo perguntas referentes aos hábitos alimentares, tempo e qualidade do sono, tempo gasto nos estudos, nas atividades físicas e nas atividades sedentárias de lazer. Em seguida foram aferidas as medidas antropométricas e com uma balança de bioimpedância, coletados dados sobre os índices de massa magra e gorda. Até o momento, 248 estudantes responderam ao questionário e 140 estudantes além de responderem ao questionário, foram avaliados com balança de bioimpedância e coletados os dados antropométricos. Foi possível observar que ao utilizar o percentual de gordura para avaliarmos os adolescentes, somente 39,4% dos meninos e 16,3% das meninas se encontram dentro da faixa desejada. Entretanto, quando utilizado o IMC, a maior parte dos adolescentes encontra-se dentro dos padrões considerados normais, 60,8% para o sexo masculino e 65,1% para o sexo feminino. Com relação à prática de atividade física, 11,9% dos meninos e 13,6% das meninas relataram não praticar nenhum tipo de atividade física regular. Entre os adolescentes com faixa etária compreendida entre 15 e 17 anos, 14,6% do sexo masculino e 18,7% do sexo feminino relataram ingerir bebidas alcoólicas. Os resultados parciais obtidos nesse projeto apontam a necessidade de se trabalhar os temas sobre alimentação, drogas (álcool) e atividade física de forma efetiva com os adolescentes no ensino básico, de forma a melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças futuras relacionadas à obesidade.

Palavras-chave: Composição Corporal, Obesidade, Bioimpedância.

Instituição de fomento: PIBIC - IFFluminense.