

ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL: UMA AVALIAÇÃO COM ADOLESCENTES ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA/CE

Rafael Veras Castelo Branco, Hadassa Mendes Macedo, Diana Valesca Carvalho, Elizangela Alves de Oliveira, Adriana Camurca Pontes Siqueira

A prática de atividades físicas é considerada importante aliada na prevenção do sobrepeso e da obesidade e, conseqüentemente, de doenças crônicas não-transmissíveis. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), além de reduzir a adiposidade e melhorar o funcionamento do organismo, o exercício físico contribui para o desempenho na rotina estudantil e laboral, sendo recomendada para adolescentes a prática de esportes pelo menos três vezes por semana, priorizando atividades aeróbicas de, no mínimo, 60 minutos. Nesse sentido, o presente estudo busca correlacionar o estado nutricional de escolares adolescentes com seus níveis de atividade física. Para tanto, foi realizado o levantamento dos dados antropométricos e aplicado questionário validado junto a 67 alunos do 1º ao 3º ano do ensino médio de uma escola pública de tempo integral do município de Fortaleza/CE. Por meio dos dados antropométricos foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) pelo critério IMC/idade e através do questionário foram realizadas interrogações acerca de quais atividades físicas os mesmos costumam realizar e com que frequência. Comparando as informações obtidas, chegou-se aos seguintes resultados: a maioria dos escolares com sobrepeso (76,9%), com obesidade (100%) e com obesidade grave (50%) confirmam ter realizado atividades físicas nos 90 dias anteriores à aplicação do questionário, contudo, 50% daqueles que apresentaram sobrepeso e 20% dos diagnosticados com obesidade, não souberam informar o tempo dedicado a essas atividades. Outro dado que chamou atenção foi o alto consumo de fast-foods e ultraprocessados. Assim, reforça-se a importância da realização de exercícios físicos de forma contínua e conciliados à hábitos alimentares saudáveis, como recomenda a OMS, no sentido de evitar a obesidade e o sobrepeso nessa população. Esta pesquisa foi realizada com apoio do PIBIC-UFC/FUNCAP.

Palavras-chave: GASTRONOMIA. SAÚDE. ATIVIDADE FÍSICA. ALIMENTAÇÃO.