



**VI FÓRUM DE
INTEGRAÇÃO**
AMAJARI - RORAIMA - 2017

**EMPREENDEDORISMO E
DESENVOLVIMENTO
REGIONAL SUSTENTÁVEL**



Categoria: PIBICT

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS: AÇÕES QUE FAVORECEM A QUALIDADE DE VIDA

Vinicius Galvão Barroso¹
Isaac Sutil da Silva²

Atualmente, é frequente observar pessoas adultas, crianças e adolescentes obesas e ou com sobrepeso, tal situação, tem sido favorecida por hábitos alimentares inadequados e pela falta de prática de atividades físicas regulares. A obesidade e sobrepeso causam males à saúde das pessoas, tornando-se um problema de ordem de saúde pública. Nesse contexto, esta pesquisa teve como objetivo geral, analisar os hábitos alimentares e de prática de atividades físicas dos estudantes dos cursos técnicos integrado ao ensino médio do IFRR/CBVZO, destacando-se os alimentos preferenciais utilizados no interior do IFRR e ambiente familiar, verificar o índice de Massa Corporal (IMC); Elencar a rotina de atividades físicas e identificar os tipos de alimentos oferecido na cantina da instituição, bem como elencar os critérios utilizados pelo restaurante do IF na oferta dos alimentos. Para alcançar os objetivos propostos, utilizou-se a análise descritiva da temática e, para fins de coleta de dados, estruturou-se questionários com questões abertas e fechadas. Portanto, nas análises preliminares, é possível identificar um número significativo de estudantes, com hábitos alimentares inadequados, na perspectiva de uma alimentação saudável, com sobrepeso e ou obesidade. Ainda nota-se a preferência, por partes dos adolescentes investigados, em consumir alimentos ricos em óleo (frituras) ou alimento industrializados, tanto no IF quanto em ambiente familiar. Em relação à prática de atividades físicas, muito preferem manter-se sedentários, optando por atividades passivas, como jogos de vídeo game, assistir televisão e acessar internet. Portanto, as instituições educacionais, juntamente com as famílias, devem desenvolver ações que visem sensibilizar aos adolescentes da relevância na ingestão de alimentos saudáveis e o desenvolvimento de atividades físicas, e na medida do possível, dentro do ambiente institucional, oferecer apenas alimentos que estejam de acordo com as orientações dos médicos e nutricionista a boa saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Prática de atividades físicas, Obesidade e ou sobrepeso.

Apoio financeiro: PIBICT/IFRR.

¹Acadêmico do curso técnico em serviços públicos integrado ao ensino médio-IFRR/*Campus* Boa Vista Zona Oeste, ²Professor orientador- IFRR/*Campus* Boa Vista Zona Oeste.
Autor correspondente: isaac.sutil@ifrr.edu.br.