



MEDIDA CERTA

Felipe dos Santos Pereira
Mateus Sena Lopes

Levantamento do Ministério da Saúde (2013) revela que 51% da população brasileira está acima do peso. Em 2006, esse percentual era de 43%. A obesidade, o sedentarismo e a má alimentação são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. Homens são maioria, 54%. Nas mulheres, o índice chega a 48%. Diante desse problema de saúde pública, esse projeto advém do interesse em intervir. O objetivo é promover a melhoria na qualidade de vida e saúde dos alunos do IFRR/CAM e proporcionar a eliminação do baixo peso e sobrepeso, respeitando a individualidade de cada um. O Projeto foi desenvolvido com alunos matriculados no IFRR/CAM que apresentavam IMC com indicativo de Baixo Peso e Sobrepeso/Obesidade. No primeiro momento foi feito um levantamento dos alunos com IMC fora da normalidade. No segundo momento os alunos passaram por uma avaliação física e começaram o programa de atividades físicas. No terceiro momento, os alunos foram reavaliados. Em 6 meses de aplicação do Projeto, pôde-se observar que os participantes envolvidos apresentaram considerável redução/aumento no seu IMC. Além disso, outros fatores positivos foram percebidos. Os alunos se mostraram motivados em todo período de execução do projeto e seguiram o calendário de atividades físicas proposto com assiduidade. Afirmaram estar satisfeitos com o seu estado de saúde após o ingresso no Projeto, que se sentiam muito bem com as atividades, que 2 melhoraram a sua autoestima e disposição para as tarefas do dia-a-dia, e que estavam menos estressados. Concluímos que o Projeto Medida Certa cumpriu o seu papel de maneira satisfatória. Diante dos resultados apresentados pelos alunos, consideramos a adoção de uma postura de repúdio frente ao sedentarismo e maus hábitos alimentares um grande avanço, dado que nos leva a acreditar que mais trabalhos voltados para essa temática poderiam promover o enquadramento de todos discentes do IFRR/CAM no seu peso ideal.