A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO DO IMC EM MULHERES SEDENTÁRIAS DE 18 A 35 ANOS EM GOIÂNIA

Layra de Souza Feitosa[1]
Maria Luiza Caetano [1]
Luís Gustavo Silva Oliveira[1]
Vanessa de Souza dos Santos[1]
Vinicius Barbosa Pereira[1]
Kleber Mirallia de Oliveira[2]

RESUMO

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos métodos mais utilizados para avaliação do estado nutricional, devido à sua praticidade, baixo custo e fácil aplicação. O sedentarismo está associado ao aumento do risco de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, tornando relevante a análise do perfil nutricional em mulheres adultas jovens. Este estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional de 25 mulheres sedentárias com idade entre 18 e 35 anos por meio do IMC. Trata-se de um estudo descritivo, no qual foram avaliadas 25 mulheres. Os dados antropométricos foram coletados por meio de balança calibrada para mensuração do peso corporal e estadiômetro para aferição da estatura. O IMC foi calculado pela relação entre peso e altura ao quadrado (kg/m²), sendo os resultados classificados conforme pontos de corte estabelecidos para estado nutricional. Observou-se que 48% das participantes apresentaram peso normal, 44% estavam acima do peso e 8% encontravam-se abaixo do peso, não sendo identificados casos de obesidade. Os resultados evidenciam predominância de eutrofia, porém com elevada frequência de sobrepeso entre as participantes. Conclui-se que, apesar da maioria apresentar estado nutricional adequado, observa-se proporção relevante de excesso de peso, o que reforça a necessidade de ações de promoção da saúde e incentivo a hábitos de vida saudáveis nesse grupo populacional.

Palavras-chave: Índice de Massa Corporal; Estado nutricional; Mulheres adultas; Sedentarismo; Sobrepeso; Avaliação antropométrica.

[1] Discente em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO).
[2] Docente do Centro Universo Goiânia. Mestre em Biologia /Morfologia UFG.