



PERFIL ANTROPOMÉTRICO E DE APTIDÃO FÍSICA DOS PARTICIPANTES DOS PROJETOS DE EXTENSÃO DA FEFD: TREINAMENTO EM ATLETISMO, CORRIDA E CAMINHADA ORIENTADA

Weverton Alves Santos¹Ana Karoline Rodrigues Santana²Kleyson Sézar dos Santos Batista³Florence Faganelo Gemente⁴Gustavo De Conti Teixeira Costa⁵

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Antropometria; Aptidão Física.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo, definido como ausência da prática de atividade física, é um dos fatores que afetam a saúde da população brasileira. Neste contexto, o trabalho apresenta dados da relação de doenças crônicas não-transmissíveis, que são consideradas como os maiores problemas da saúde pública no Brasil Barreto e Figueiredo (2009). O American College Sport Medicine (2007), afirma que a manutenção de bons níveis de aptidão física e seus componentes tais como flexibilidade, resistência/força muscular, composição corporal e aptidão cardiorrespiratória, contribuem para melhorar a saúde do indivíduo. Assim, no intuito de direcionar práticas que visam a melhora da saúde pública, torna-se fundamental a caracterização antropométrica da população da qual pretende-se intervir, oportunizando a orientação na mudança no estilo de vida dos mesmos Gama *et al.* (2016). Assim, conhecer os fatores de risco, tais como sobrepeso e obesidade, contribui para o avanço do conhecimento na área de saúde, auxilia os profissionais de saúde e direciona as práticas de equipes multidisciplinares para o controle dos fatores de risco de mortalidade Gama *et al.* (2016)

Neste âmbito, o objetivo deste estudo foi investigar o perfil antropométrico dos participantes dos projetos de Extensão: Treinamento em Atletismo e Corrida e Caminhada Orientada da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (FEFD-UFG) no ano de 2017.

1 Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD-UFG), weverton_kwk@hotmail.com

2 Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD-UFG), aninhah785@gmail.com

3 Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD-UFG), kleysonedfisica@hotmail.com

4 Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD-UFG), florencefaganello@yahoo.com

5 Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD-UFG), conti02@hotmail.com

METODOLOGIA

A amostra constituiu-se por 35 voluntários, dos Projetos de Extensão: Treinamento em Atletismo e Corrida e Caminhada Orientada da FEFD-UFG, com idade média de 32,14 \pm 11,75 anos e que participam do projeto pelo menos duas vezes por semana. As variáveis analisadas foram: massa corporal, estatura, índice de massa corporal, espessura de dobras cutâneas, flexibilidade e o consumo máximo de oxigênio.

Para a análise dos dados recorreu-se à análise descritiva, nomeadamente a média e o desvio padrão. Utilizou-se o software SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Sciences) para análise dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que a massa corporal dos praticantes do projeto foi de 68,33 \pm 16,64 Kg; o IMC apresentou média igual a 25 \pm 6; percentual de gordura foi de 20,36% \pm 9,34%; o somatório das dobras cutâneas foi de 209,4 \pm 108,4; o teste de flexibilidade, realizado por meio do teste de sentar e alcançar indicou média de 28,10 \pm 6,90 cm e o consumo máximo de oxigênio foi de 27,58 \pm 9,34 ml/kg/min.

Observa-se que, o IMC dos praticantes está acima da média do desejável de até 24, caracterizando o sobrepeso, ocorrendo uma variação de 11 a 30% do percentual de gordura. É possível identificar que há um baixo consumo de oxigênio, evidenciando o sedentarismo comum nesses grupos de pessoas com sobrepeso que buscam a atividade física para diminuir riscos que podem ser ocasionados à saúde.

Desta forma, os resultados apontam que os alunos desses projetos de extensão, estão abaixo do esperado nos níveis de aptidão física. Isto pode estar associado ao estilo de vida pouco ativo, ocasionados por dificuldades relacionadas ao trabalho e a falta de tempo, como aponta Duarte (2002).

CONCLUSÕES

Os projetos de extensão Treinamento e Corrida e Caminhada Orientada oportunizam a comunidade interna e externa da UFG um ambiente para realização da prática de atividade física orientada contribuindo para a diminuição do sedentarismo, da obesidade, estresse e assim, proporcionando melhor qualidade de vida aos seus participantes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes da ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. Guanabara Koogan. 2011.

BARRETO, S. M.; FIGUEIREDO, R. C. Doença crônica, auto-avaliação de saúde e comportamento de risco: diferença de gênero. **Rev. Saúde públ.** Vol. 43. Núm. 2. P.38-47. 2009.

DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L. GONÇALVES, A. K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 35-48, maio 2002.

GAMA, G. G. G., et al. Perfil antropométrico de usuários hipertensos de um programa de saúde do homem. **Ciência cuidado e saúde**. 2016 jan/mar; 15(1) 44-52.