

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E IMC DOS HABITANTES ENTRE 20 E 50 ANOS DO LITORAL PARANAENSE.

CATARINO, Mateus Felipe (IC - Educação Física/UNIBRASIL)
PALLÚ, Leonardo Alves de Lima (IC - Educação Física/UNIBRASIL)

Considerando a importância da atividade física em sua relação como prevenção e método auxiliar de tratamento de doenças crônicas, é de suma significância ter o conhecimento se há práticas de exercícios físicos em variadas regiões. Dados alarmantes do ano de 2014 elaborados pela VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) mostram que 52,5% de toda a população brasileira está acima do peso e 17,9% encontra-se no estado de obesidade. Esse é um fator de risco que propicia o surgimento de várias doenças crônicas, entre elas, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Essas, por sua vez, são responsáveis por 72% dos óbitos no país. Outro fator de risco, quarto maior responsável pela mortalidade global, que contribui para o aparecimento de doenças crônicas e o aumento do peso corporal do indivíduo, é o sedentarismo. Para extinguir ou amenizar essa situação, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda 150 minutos semanais de atividade física no tempo livre. Segundo a VIGITEL, houve um aumento no Brasil de 18% nos últimos seis anos da frequência de adultos que praticam atividade física no tempo livre. Todavia, os dados obtidos foram referentes apenas às capitais dos 26 estados do país mais o Distrito Federal, sendo que atualmente, encontram-se poucos estudos relacionados ao nível de atividade física fora das referidas regiões e grandes cidades. Desta feita, o presente estudo visa contribuir para a obtenção de dados acerca da prática de atividade física pelos habitantes da região litorânea do Estado do Paraná. Serão apresentados os resultados pesquisados através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), somado a obtenção das medidas de peso e estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) dos habitantes entre 20 e 50 anos dos balneários de Matinhos, Caiobá, Guaratuba, Praia de Leste, Ipanema, Shangri-lá e Pontal do Paraná. Espera-se que, após este estudo, os dados obtidos auxiliem como parâmetros para futuros projetos que busquem a melhora da qualidade física dos habitantes, combatendo os malefícios do sedentarismo e auxiliando na prevenção e combate de doenças crônicas.

Palavras-chave: Atividade física; Saúde; Sedentarismo.