

Nível de atividade física e o estado nutricional dos participantes do “projeto de extensão UniBrasil fitness”

Jacksuel Oliveira Bueno
Maíke Jonathan Rodrigues
Andre Geraldo Braue

Resumo

A atividade física é considerada, dentre outros fatores, um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida, segundo a Organização mundial da Saúde, 2010, a obesidade e o sedentarismo são consideradas como duas das cinco principais causas de mortalidade no mundo, e também, contribuindo para o aumento da incidência de doenças arterial coronariana (45%), câncer de mama (31%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), diabetes do tipo II (50%), infarto agudo do miocárdio (60%) e osteoporose. Dessa forma o entendimento sobre essas duas variáveis e sua relação, pode ajudar a combater e/ou evitar a obesidade e o sedentarismo, conseqüentemente diminuindo a taxa de mortalidade por essas causas. Esse estudo tem como objetivo analisar o nível de atividade física e a composição corporal dos praticantes iniciantes de musculação do projeto extensão do UniBrasil Centro Universitário. As amostras serão compostas por praticantes (Média +DP: 24,5 ± 8,8 anos de idade, 1,74 ± 0,09 cm de estatura e 69,5 ± 15,9kg de Massa Corporal Total), Para analisarmos essa relação utilizaremos a versão curta do questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) e a mensuração da composição corporal por meio do IMC (Índice de massa corporal). Para os cálculos dos dados foi utilizado o editor de planilhas Microsoft Office Excel TM, analisando variáveis como: gênero, idade, peso, estatura, IMC e nível de atividade física. O resultado do IMC obtidas na pesquisa revelou que 53 % do total da amostra são eutróficos, onde o resultante da massa dividida pela altura ao quadrado encontra-se entre 18,5 e 24,9. 28% Sobrepeso onde o resultante da massa/altura² varia entre 25,0 e 29,9. 8 % da amostra esta classificada na tabela do IMC como Magreza grau I que varia de 17,0 a 18,4 do Índice e massa corporal. 6% encontram-se em obesidade grau I podendo variar 30,0 a 34,9. E 3% Obesidade grau II com variação do IMC de 35,0 a 39,9. De acordo com os resultados da classificação do nível de atividade física, obtidos pelo teste do IPAQ, observou-se que 37% são ativos, 27% são muito ativo, 20% da amostra são irregularmente ativos A, irregularmente ativo B são 8% e 6% da amostra se enquadra como sedentário.

Palavras-chave: Obesidade; Sedentarismo; IMC, IPAQ