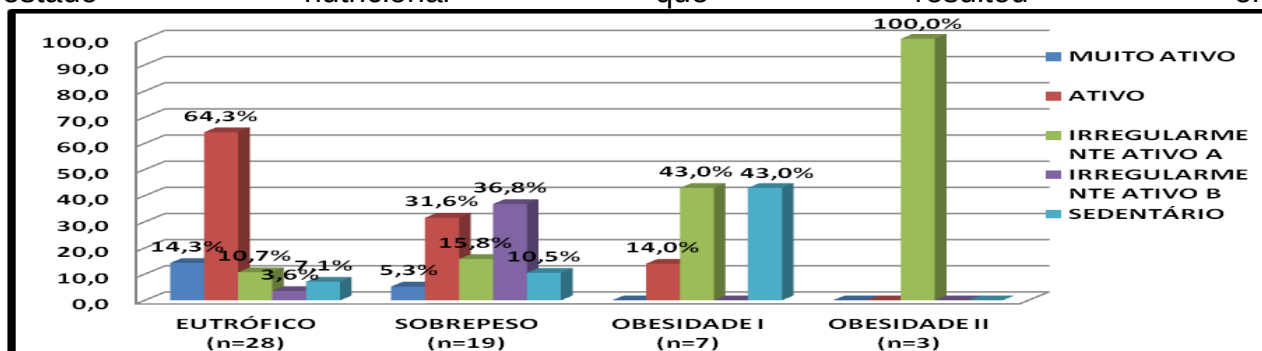


NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTADO NUTRICIONAL DOS INGRESSANTES DO “PROJETO EXTENSÃO UNIBRASIL FITNESS”.

Daiana de Oliveira Santos

Introdução: O número de pessoas com sobrepeso e obesidade vem crescendo rapidamente no mundo todo se tornando um grave problema de saúde pública é considerada a mais nova epidemia do mundo moderno. (MONTEIRO e CONDE, 2000). Dados obtidos no Brasil pelo Ministério da Saúde em 2013 revelaram que o percentual de pessoas com sobrepeso superou pela primeira vez, mais da metade da população brasileira chegando a 51% enquanto que 17% da população é considerada obesa. O maior problema é que a obesidade está associada a outros fatores de risco como aumento de doenças crônicas não transmissíveis, risco aumentado de morte prematura e sérias modificações nas condições e no estilo de vida da pessoa obesa (BUSSE 2004). Estudos apontam a relação inversamente proporcional entre o nível de atividade física e o estado nutricional. (BOUCHARD, (2003); MASCARENHAS, (2005)). **Objetivo:** Classificar o nível de atividade e o estado nutricional dos funcionários ingressantes do “Projeto de Extensão Unibrasil fitness” do Centro Universitário Autônomo do Brasil? **Metodologia:** O trabalho utilizou-se de métodos quantitativos, com abordagem de estudo de caso. A amostra foi constituída de 58 funcionários do Centro Universitário Autônomo do Brasil, que fazem parte do “Projeto de extensão Unibrasil fitness”, sendo 40 do gênero feminino e 18 do gênero masculino, com idade média de $32,66 \pm 9,96$. Para a classificação do NAF foi utilizado a versão curta do Questionário Internacional de Avaliação Física (IPAQ) composto por sete questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física. Para a classificação do estado nutricional utilizou-se de técnica antropométrica por meio do índice de massa corporal (IMC). Para a medida da massa corporal fez-se uma balança de plataforma digital da marca 6 Tech®, **Resultados:** O primeiro ponto abordado é a respeito da classificação dos indivíduos quanto o seu IMC que apresentou 48% dos indivíduos são eutróficos, enquanto 33% estão com sobrepeso um número alarmante, pois, na maioria das vezes o sobrepeso antecede a obesidade, “geralmente esse excesso de massa corporal é acompanhada por níveis pressóricos altos, taxa de colesterol sanguíneo elevado” e outros problemas (NETO e MIRANDA 2003, p.167). O segundo ponto abordado foi o NAF dos indivíduos que apresentou que mais da metade (51%) dos participantes do estudo são classificados como indivíduos ativos ou muito ativos. Podemos considerar que estes participantes são engajados em algum tipo de atividade física regular. E o terceiro ponto abordado neste estudo foi a relação entre NAF e o estado nutricional que resultou em:



28 indivíduos são eutróficos destes 78,6% foram classificados como muito ativos e ativos deixando claro a relação entre a atividade física e o IMC. Os indivíduos com sobrepeso apresentaram 36,8% irregularmente ativo B que caracteriza que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência e à duração Os resultados apresentados

indivíduos com obesidade grau I, percebemos um número elevado de 43% sedentários (não realizam nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana) e 43% são irregularmente ativos A, (tendo uma frequência de 5 dias na semana ou 150 minutos de atividade física semanal). Os indivíduos classificados com obesidade II, cujo o IMC foi $\geq 35,0$ e $< 39,9$ e risco de comorbidade grave de acordo com a Organização Mundial da Saúde OMS (2000 - 2011) verificou-se que a maioria dos indivíduos foram classificados como irregularmente ativos A que tem uma frequência de 5 dias na semana ou 150 minutos semanais. **Conclusão:** Faz-se necessários maiores estudos e a união de uma equipe multidisciplinar para tratar outros fatores com relação ao sobrepeso e obesidade.