

**7º Simpósio de Ensino de Graduação****EFEITOS DAS ATIVIDADES DO PROJETO DE EXTENSÃO NO PIQUE DA PUCC SOBRE A
DIMENSÃO MORFOLÓGICA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE****Autor(es)**

THAIS VIEIRA PORTES DE ALMEIDA

Co-Autor(es)

GIOVANI RIVA

Orientador(es)

JOSÉ FRANCISCO DANIEL

1. Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como o completo bem estar físico, mental e social e não apenas ausência de doenças ou enfermidades.

Segundo Pitanga (2004) saúde é definida como uma condição humana, com dimensões física, social e psicológica influenciadas principalmente por fatores ambientais, sociais, estilo de vida e biológicos.

Para Guiselini (2004), qualidade de vida se relacionada à saúde, harmonia e prazer, mas também à vida ativa, ou seja, se relaciona ao exercício e atividade física.

As inovações tecnológicas, que proporcionaram ao homem a possibilidade de se alimentar sem nenhum esforço, ou pelas máquinas que substituem a força física dos trabalhadores pelo trabalho intelectual ou pelos trabalhos domésticos, que também sofreram mudanças, contribuem para o sedentarismo.

Com as mudanças do cotidiano a atividade física deixou de estar presente, tendo como conseqüências, cada vez mais cedo, o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como a Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes, Obesidade entre outros.

Como nos tempos modernos, as atividades não exigem mais tanto esforço físico este deveria ser compensado com os exercícios físicos, objetivando a manutenção da aptidão física (Robergs e Roberts 2002).

No Brasil, 48,3% das mortes de 2004 Rede Interagerencial de informações para a Saúde (RIPSA) foram atribuídas às DCNT, sendo 30,8% destas, as do sistema circulatório, que por sua vez, em 74% se deve ao sedentarismo (Bulwer,2004).

Com a preocupação de se reverter este quadro, estratégias foram criadas por organizações governamentais a curto e médio prazos. Recomenda-se a criação de programas de exercícios físicos destinados a grande número de pessoas, conscientizando-as da importância do estilo de vida ativo e saudável, que podem trazer como conseqüência economia aos cofres públicos.

Neste sentido, algumas empresas criam projetos para proporcionar aos seus colaboradores exercícios físicos visando à melhora no ambiente de trabalho e melhor qualidade de vida.

Está é uma realidade encontrada na Pontifícia Universidade Católica de Campinas, que através do Projeto de Extensão No Pique da PUCC, oferece diversas possibilidades de exercícios físicos e esportes, de acordo com os interesses da comunidade interna.

O projeto é vinculado à Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários pela Coordenadoria Geral de Atenção à Comunidade Interna (CACI) e tem como objetivos específicos beneficiar a comunidade interna com a melhora do estilo de vida relacionado à saúde; aumentar o número de indivíduos considerados ativos; Avaliar e analisar globalmente os progressos obtidos pelos indivíduos

na aptidão física relacionada à saúde.

O projeto atua segundo as recomendações do CDC americano, que desenvolveram três categorias de intervenção: a) troca de conhecimentos e atitudes sobre os benefícios e oportunidades de atividades físicas com a comunidade; b) a educação para a realização dos exercícios necessários; e c) criação de locais seguros, atrativos e convenientes à prática de atividades físicas (Kahn et al, 2002), utilizando das excelentes instalações de nossa instituição.

Antes do início das atividades, são levantadas informações dos participantes que direcionam a prescrição dos exercícios, como por exemplo, dados antropométricos, mais especificamente, para a determinação do percentual de gordura corporal, IMC e ICQ.

A relevância deste estudo, para nós, vem ao encontro da aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo da graduação, com a participação efetiva em um projeto de extensão, que tem o objetivo de promover a melhora da saúde e qualidade de vida, através do exercício físico e das recomendações para adoção de estilo de vida saudável.

2. Objetivos

Analisar e relacionar entre si o percentual de gordura, índice de massa corporal, índice cintura-quadril dos participantes do Projeto de Extensão No Pique da PUCC.

3. Desenvolvimento

Através da ficha de anamnese coletamos informações pessoais e relacionadas ao estado de saúde do praticante, que inicialmente passa também por consulta médica.

Todos os beneficiados pelo projeto passam também por testes físicos e de medidas de composição corporal, para avaliação da aptidão física relacionada à saúde, no laboratório de avaliação física.

Através dos dados obtidos, são elaborados relatórios com a classificação para a capacidade física e índice antropométrico. Estes relatórios são um importante indicativo para avaliar as adaptações dos participantes aos exercícios físicos e acompanhar a melhora ou não de cada um.

A composição corporal é um dos parâmetros utilizados No Pique da PUCC visando um feedback para os alunos e servindo como uma importante ferramenta para analisar os benefícios das atividades e o risco do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Neste trabalho, utilizamos as medidas antropométricas (dobras cutâneas, estatura, massa corporal e perimetria) para averiguar o percentual de gordura corporal (%GC), o índice de massa corporal (IMC) e o índice cintura quadril (ICQ).

Para a determinação do percentual de gordura utilizamos a equação de Petroski (1995 in Petroski 2003).

Os testes antropométricos foram realizados em uma sala da universidade, sem influências do meio ambiente, facilitando o bom andamento dos trabalhos.

A amostra foi de 25 sujeitos, entre eles 17 homens e 8 mulheres, com idade entre 20 e 48 anos, participantes do Projeto No Pique da PUCC, nas diferentes atividades oferecidas, que aceitaram participar da avaliação física no ano de 2009.

Foram aferidas, com a utilização do adipômetro Sanny, quatro pregas cutâneas, na seguinte ordem: 1) subescapular; 2) tricipital; 3) abdominal; 4) supra-íliaca do lado direito para homens e para mulheres, também do lado direito: 1) axilar média, 2) supra-íliaca, 3) coxa; 4) panturrilha média; três vezes seguidas cada prega e registrando-se a média.

4. Resultado e Discussão

Apresentaremos os resultados dos índices antropométricos através das porcentagens dos indivíduos em cada classificação.

Com relação ao percentual de gordura masculino, 35% estavam abaixo da média adequada, 47% adequado, 6% com obesidade leve e 12% com obesidade elevada. No percentual de gordura feminino observamos que 25% apresentaram percentual de gordura adequado, 63% obesidade leve e 13% obesidade elevada. (gráfico 1)

Segundo Pitanga (2007), o %GC, quando em excesso, reduz a expectativa de vida, aumentando o risco de desenvolver DCNT. Para mulheres, o valor limite para uma pessoa saudável é de 23%, para homens recomenda-se não ultrapassar os 15%.

Os resultados do percentual de gordura justificam a necessidade de mudança de hábitos relacionados ao exercício e dieta alimentar,

para redução dos níveis de obesidade.

Com relação ao IMC, 53% dos indivíduos estavam com peso adequado e 47% acima do recomendado. Com relação ao feminino, 63% estavam com o peso adequado, enquanto que 38% com sobrepeso.

Os resultados mostram uma grande porcentagem de sujeitos acima do recomendado. Considerando que estes valores são fatores de risco para desenvolvimento de doenças, como a hipertensão e diabetes.

Com relação ao ICQ masculino, observamos que o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares foi baixo para 29%, moderado para 59% e alto para 12%. Para o gênero feminino, observamos que o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares foi baixo para 25%, moderado para 38%, alto para 35% e muito alto para 13%.

A OMS cita que “A circunferência da cintura e a relação cintura/quadril são os indicadores mais utilizados na aferição da distribuição centralizada do tecido adiposo em avaliações individuais e coletivas”. Os resultados demonstraram uma que mais da metade da amostra, tem risco maior para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, justificando a necessidade da prática assídua de atividades físicas e alimentação balanceada.

5. Considerações Finais

Utilizamos 3 índices diferentes para diminuir a margem de erros e prescrever adequadamente os exercícios para falso-magros, indivíduos hipertrofiados e indivíduos que se encontram na faixa adequada de IMC ou percentual de gordura, mas com protuberância abdominal acentuada.

A motivação deste estudo foi a grande preocupação na mudança de hábitos da sociedade atual, causada entre outras, pelas evoluções tecnológicas, que nos leva a estudar estratégias com o objetivo de orientar, conscientizar e expandir a prática regular de exercícios e atividades físicas, para melhora da saúde e qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

BULWER, B.E. Sedentary lifestyles, physical activitys and cardiovascular disease - from research to practice. *Critical Pathways Cardiology*. v.3 n.4 p.184-193, Dezembro 2004.

GUISELINI, M. Aptidão física, saúde e bem estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2004. 197p.

PETROSKI, E.L. Antropometria- técnicas e padronizações. Porto Alegre 2003. 160 p.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde. São Paulo:Phorte, 2004.174p.

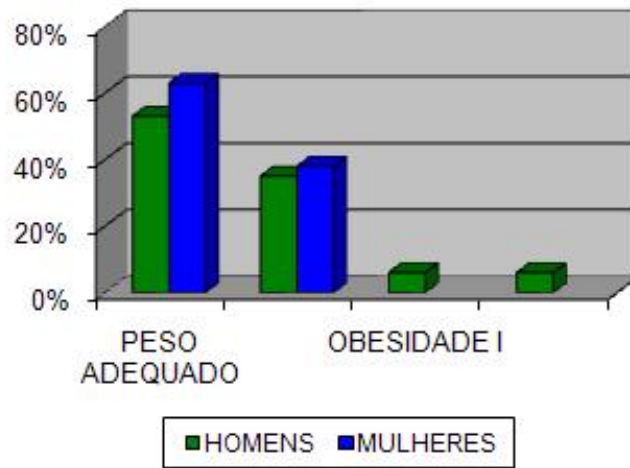
PITANGA, F.G. Atividade física e gordura corporal. *Revista FACED, América do Sul*, 3 1 05 2007.

ROBERGS,R.A.; ROBERTS,S.O. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte, 2002. 489p.

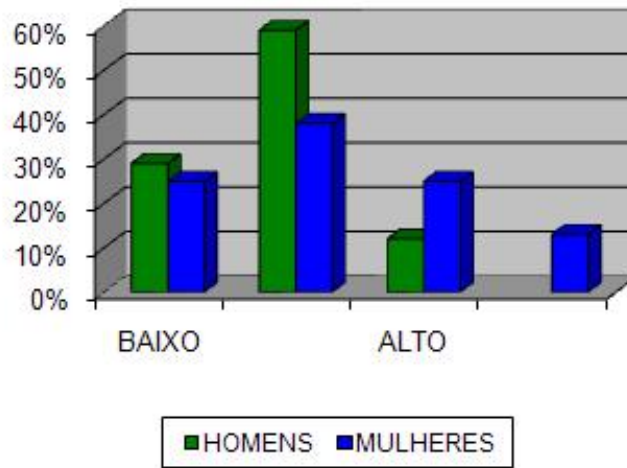
SAÚDE BRASIL 2004. Uma análise da situação de saúde/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise de Situação de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

Anexos

IMC



ICQ



PERCENTUAL DE GORDURA

