

PERFIL DE INDICADORES DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA DE INGRESSANTES DA ÁREA DA SAÚDE NA FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DA UNICAMP, EM 2010. Autor: SOUZA, F. Orientador: BORIN, J. P. Faculdade de Ciências Aplicadas - UNICAMP, Limeira. PIBIC/SAE.

No âmbito da saúde física, nota-se nos últimos anos, que as pessoas tem se tornado menos ativas, devido às adequações das necessidades do dia a dia, preocupação relevante com as conseqüências do sedentarismo que incluem o diabetes mellitus, hipertensão, hipercolesterolemia, obesidade, diversas formas de câncer, osteoporose, calculose renal, biliar e até disfunção erétil. Nesse sentido, destacam-se as mudanças ocorridas na vida dos universitários, que alteram seu estilo de vida após o ingresso na universidade devido às obrigações acadêmicas. Assim, o presente estudo possui o objetivo de conhecer o perfil de indicadores da composição corporal e aptidão física de alunos ingressantes da Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp, Campus Limeira, na área da Saúde. Foram avaliados 21 alunos do sexo feminino e 36 do sexo masculino do curso de Ciências do Esporte e 39 alunos do sexo feminino no curso de Nutrição. Inicialmente os voluntários responderam dois questionários (IPAQ e PAR-Q), referentes ao nível de atividade física e anamnese, respectivamente. A seguir realizaram-se as medidas antropométricas de massa corporal (Kg), estatura (cm) e Índice de Massa Corporal (IMC) em m^2/Kg , para caracterização da amostra e, por fim, os indicadores da aptidão física por meio dos testes de força explosiva de membros inferiores e superiores, flexibilidade e capacidade aeróbia. Os principais resultados apontam quanto ao nível de atividade física a maioria dos indivíduos situa-se na classificação ativa (51 %); quanto ao IMC encontram-se dentro da faixa normal e nas variáveis da aptidão física os homens foram superiores em relação às mulheres e as alunas de Ciências do Esporte se destacam na flexibilidade e na força explosiva de membros superiores, em relação às da Nutrição. Conclui-se assim que os voluntários universitários apesar das mudanças de vida e as exigências acadêmicas continuam sendo ativos e valores adequados de aptidão física.

Referências:

CRAIG CL, MARSHALL AL, SJÖSTRÖM M, BAUMAN AE, BOOTH ML, AINSWORTH BE, et al. International Physical Activity Questionnaire: 12- country reliability and validity. **Med Sci Sports Exerc** 2003;35:1381-95.

GLANER, M. F.; NETO, C. S. P.; ZINN, J. L. Diagnóstico da aptidão física relacionada à saúde de universitários. **Rev. Bras. de Ativ. Fís. e Saúde.** v.3 n.4 pag. 35-41, 1998.

HAASE, A. et. al. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. **Preventive Medicine.** v39, pag. 182-190, 2004.

LOCH, M. R. et. al. Perfil da Aptidão Física Relacionada à Saúde de Universitários da Educação Física Curricular. **Rev. Bras. de Cine. e Des. Hum.** Vol. 8, n. 1, pag. 64 - 71, 2006.

PATE, R. R. The evolving definition of physical fitness. **Quest.** V.40, n.3, 174-179, 1988.

SALVE, M. G. C. A prática do exercício físico: estudo comparativo entre os alunos de graduação de uma universidade da cidade de Campinas. **O Mundo da Saúde São Paulo**, v. 31(4), pag. 478-84, 2007.

SHEPHARD R J, COX MH, SIMPER K. An analysis of “PARQ” responses in an office population. **Can J Public Health** 1981;72:37-40.

World Health Organization. **The world health report 2002.** Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization; 2002. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2002/en/Overview>.