

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO “INTERVALO ATIVO”

PORTO, Ane Jaqueline Mastella¹; FAGUNDES, Adriano Perreira¹; ANTONELLO, Raquel Amaral¹; PANDA, Maria Denise Justo²; MARTINS, Erecy Roberto Segala³.

Palavras Chaves: Colaboradores; Saúde; Exercício Físico.

Introdução

Embora exista o apelo constante dos profissionais da área da saúde, principalmente a comunidade médica, algumas pessoas não conseguem incluir atividade física diária em sua rotina. A desculpa desses sedentários quase sempre é a falta de tempo. Então, que tal exercitar-se no intervalo entre um turno e outro, na própria empresa?

O PIBEX – Programa Institucional de Bolsas de Extensão aprovou um projeto intitulado “Intervalo Ativo” que tem como finalidade proporcionar um programa orientado de exercícios físicos aos colaboradores da universidade, com perspectivas de melhoria da qualidade de vida e da saúde, no seu período inter turno, ou seja, das 17 horas e trinta minutos até as 18 horas e trinta minutos. O programa iniciou propondo ginástica aeróbica, localizada e hidroginástica e teve a adesão inicial de 22 mulheres e oito homens. As bolsistas do projeto adquiriram na disciplina de fisiologia do exercício o conhecimento dos testes de avaliação física, então após ponderações com a responsável, surgiu a idéia de aplicar esses conhecimentos e fazer uma pesquisa com os participantes do projeto Intervalo Ativo.

Segundo o Ministério da Saúde, em 1988 ficou evidente que apesar dos esforços de programas de incentivo para a prática de atividade física, boa parte da população brasileira encontra-se inativa. Na década de 1990, houve pequeno aumento da prática de atividade física, no entanto dados mostram 60% da população adulta apresentando níveis insuficientes de atividade física. Foi constatado pelo Grupo Pão de Açúcar, que um colaborador que pratica exercícios físicos regularmente tem um índice de 30% maior de produtividade e registra uma motivação para o trabalho 40% maior. Pesquisa realizada pelo grupo consta que das 1000 maiores empresas no país, 93% possuem uma academia de ginástica, o que demonstra investimento no colaborador gerando satisfação deste. (LACERDA, 2004).

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física/UNICRUZ.

² Professora Orientadora- Curso de Educação Física/UNICRUZ. dpanda@ibest.com.br;

³ Professor Colaborador – Curso de Educação Física/ UNICRUZ. Betosegalla@hotmail.com

O programa orientado de exercício físico sugerido no Projeto Intervalo-Ativo tem justamente esse fim, promover a saúde física, mental e social dos funcionários e professores da UNICRUZ, desenvolvendo a aptidão física, favorecendo a aquisição das valências físicas inerentes a ela, força e resistência muscular, capacidade aeróbica e flexibilidade.

Metodologia

É uma pesquisa descritiva com caráter diagnóstico que conta com a participação de todas as mulheres do projeto “Intervalo Ativo”, ou seja, 22 mulheres.

Conforme sugere Heyward (2004) os componentes básicos da aptidão física são: resistência cardiorespiratória ou resistência aeróbica, capacidade musculoesquelética ou resistência muscular localizada e a flexibilidade. Menciona ainda a composição corporal e massa corporal e o relaxamento neuromuscular como componentes importantes de serem considerados ao avaliar a aptidão física.

O estudo optou em fazer a avaliação dos componentes essenciais da aptidão física através dos seguintes testes:

- Resistência Aeróbica – Teste dos 12 minutos -Cooper. (FONTOURA *et al.*, 2008, p.174);
- Resistência Muscular Localizada – Teste de Abdominal Parcial - ACSM, 2000. (HEIWARD, 20004, P.115);
- Flexibilidade - Teste de Sentar e Alcançar – *Sit and Reach* – ACSM, 2000. (FONTOURA *et al.*, 2008, p.139);

Os testes foram aplicados seguindo o protocolo dos mesmos, no mesmo horário e na mesma seqüência para todas as participantes. Para avaliação foram utilizados os parâmetros classificatórios dos protocolos dos testes, de acordo com a variável idade, utilizando a frequência percentual para análise dos resultados.

Resultados e Discussões

Vários autores salientam que o maior problema relacionado à saúde e desencadeador do crescimento das doenças crônico degenerativas na atualidade está relacionado à vida sedentária, ao reduzido gasto energético, ao sobrepeso e a obesidade (BRASIL, 1995; GUEDES & GUEDES, 1995; LEITE, 1990; NAHAS *ET AL.*, 1995).

Então, o caminho contrário ao sedentarismo e a adoção de um estilo de vida saudável vai de encontro a prática regular de exercícios físicos orientados, com o intuito de adquirir aptidão física.

Nahas (1989) estudioso da área da aptidão física e saúde, menciona que a resistência aeróbica, a resistência muscular localizada e a flexibilidade são as qualidades físicas fundamentais da aptidão física.

Estão mostrados a seguir os resultados referentes a avaliação das qualidades físicas essenciais para a aptidão física dos participantes do projeto de extensão do curso de Educação Física da UNICRUZ chamado de “Intervalo Ativo”.

A resistência aeróbica foi medida através do teste dos 12 minutos (Cooper). Conforme os intervalos de classificação utilizados pelo teste, a pesquisa mostra que dezessete mulheres possuem menos que trinta anos, três estão entre 30 e 39 anos e duas entre 40 e 49 anos. O grupo apresentou os seguintes resultados:

Tabela 1: Resistência Aeróbica das participantes do Projeto “Intervalo Ativo”

Classificação da Resistência Aeróbica	<i>fa</i>	<i>f%</i>
Regular	04	18,18%
Fraco	07	31,82%
Muito Fraco	11	50,00%

Os resultados nos mostram que a metade das mulheres do projeto de extensão INTERVALO ATIVO apresentam resistência aeróbica muito fraca e que nenhuma obteve a classificação boa e excelente, assim sendo, todas estão abaixo do índice regular, necessitando melhorar essa qualidade física essencial para a saúde.

A resistência muscular localizada foi avaliada através do teste de abdominal parcial. Este teste faz o processo de classificação através de percentil, sendo: 90= Bem acima da média; 70= Acima da média; 50= Média; 30= Abaixo da média; 10= Bem abaixo da média

Os dados mostram que de acordo com os intervalos de categorização propostos pelo protocolo do teste dezessete mulheres estão entre 20 e 29 anos, , três estão entre 30 e 39 anos e duas entre 40 e 49 anos. E, elas evidenciaram os seguintes resultados:

Tabela 2: Resistência Muscular Localizada das participantes do Projeto “Intervalo Ativo”

Classificação da RML	<i>Fa</i>	<i>f%</i>
Abaixo da média	05	27,72%
Média	10	45,45%
Acima da média	07	31,82%

Os resultados mostram que a maioria das mulheres possui resistência nos músculos abdominais acima da média. Esse grupo muscular é importante para a postura corporal, deve ser sempre trabalhado em todas as aulas para que mantenha e melhore a qualidade física força de resistência dos mesmos.

O índice de flexibilidade foi avaliado através do teste de sentar e alcançar (ACSM, 2000) utilizando o banco de Wells. O estudo mostrou que das 22 mulheres avaliadas treze possuem entre 18 e 25 anos, cinco possuem entre 26 e 35 anos, três estão entre 36 e 45 anos e uma possui 47 anos, intervalos de classificação utilizado no teste. Seguem os resultados:

Tabela 3: Índice de flexibilidade dos sujeitos do estudo

Classificação da Flexibilidade	<i>fa</i>	<i>f%</i>
Média -	01	4,54
Pequena	06	27,28
Muito Pequena	15	68,18

Os resultados mostram que a maioria das alunas possui flexibilidade classificada em muito pequena, portanto essa é uma das qualidades físicas que deve ser trabalhada em todas as aulas para melhorar a mobilidade do sistema músculo-esquelético.

Conclusão

O estudo mostrou que é importante planejarmos e orientarmos uma sessão de exercícios físicos dentro da proposta do projeto, que é ginástica aeróbica, step, ginástica localizada e hidrogenástica, desde que a estrutura da aula envolva no mínimo trinta minutos de exercício aeróbico, vinte minutos de exercício localizado para membros superiores, tórax e membros inferiores e dez minutos de alongamento e flexionamento, principalmente para os grupos musculares posteriores da coxa e da perna e respectivas articulações. Isso ficou evidente após os baixos índices obtidos principalmente nos testes de resistência aeróbica e flexibilidade.

Referencias

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação de Doenças Crônico - Degenerativas. Atividade Física: Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de Educação e Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação e do Desporto, 1995.

FONTOURA, André Silveira; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. **Guia Prático de Avaliação Física**. Uma didática abrangente e atualizada. São Paulo: Phorte, 2008.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

HEYWARD, VH. *Avaliação Física e Prescrição de exercício*. Editora Artmed. Porto Alegre, 2004.

LACERDA, D. **Grupo pão de açúcar - Recursos humanos**. Mexa-se. Você S/A. São Paulo, 2004. 71:10-21.

LEITE, P. F. **Aptidão Física - Esporte e Saúde: prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossomáticas**. São Paulo, Robe Editorial, 1990.

NAHAS, M. V. **Fundamentos da Aptidão Física Relacionada à Saúde**. Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, 1989.

NAHAS, M. V.; PIRES, M. C.; WALTRICK, A. C. de A. et. al. Educação para Atividade Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v. 1, n. 1, p. 57-65, 1995.