

PERFIL DE INDICADORES DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA DE INGRESSANTES DA ÁREA DA SAÚDE NA FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DA UNICAMP, EM 2010.



Felipe Lima de Souza; João Paulo Borin

Faculdade de Ciências Aplicadas – FCA – UNICAMP Limeira

Introdução

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 (WHO, 2002). 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.

Objetivo

O presente estudo tem como objetivo 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.

Metodologia

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 m²/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 potência aeróbia.

Resultados

A tabela 1 apresenta a distribuição de frequência quanto a classificação do nível de atividade física segundo o curso e gênero. Observa-se que todas as alunas do curso de Nutrição são do gênero feminino e nenhuma se classifica como sedentária (nível 1) e a maior parte (vinte e duas alunas), se classifica como ativa (nível 4). No curso de Ciências do Esporte nota-se no feminino que apenas três alunos se classificam como sedentário (nível 1), e que em ambos os gêneros a maioria dos participantes situam-se como ativo (nível 4) e muito ativo (nível 5).

Tabela 1: Distribuição de frequência quanto ao nível de atividade física segundo curso e gênero.

	Número de participantes	Nível de Atividade Física/ Classificação				
		1 Sedentários	2 Irregularmente Ativo Tipo B	3 Irregularmente Ativo Tipo A	4 Ativo	5 Muito Ativo
Nutrição	39					
Feminino	39	0	6	7	22	4
Ciências do Esporte	57					
Feminino	21	3	2	5	9	2
Masculino	36	0	3	3	18	12

A tabela 2 apresenta os valores da média e desvio padrão das variáveis antropométricas dos alunos dos cursos de Ciências do Esporte e Nutrição. Observa-se que os resultados antropométricos dos participantes do gênero masculino se encontram maiores em relação ao gênero feminino. Ao comparar os diferentes cursos, nota-se que houve diferença no gênero feminino na estatura.

Tabela 2: Distribuição da média e desvio padrão das variáveis antropométricas segundo curso e gênero.

Variável Antropométrica	Curso			Valor de p
	Ciências do Esporte		Nutrição	
	Masculino	Feminino	Feminino	
Massa corporal (kg)	70,3 ± 11,8	59,8 ± 13,1	55,6 ± 5,4	0,11
Estatura (cm)	174,5 ± 6,4	163,3 ± 5,4	160,2 ± 4,4*	0,03
I. M. C. (kg/m ²)	23,3 ± 4,1	22,1 ± 3,8	21,6 ± 2,0	0,34

*p < 0,05

Na tabela 3 estão apresentados os valores da média e desvio padrão referente aos resultados dos testes motores. Pode ser observado que os valores mais elevados pertencem aos alunos do gênero masculino, exceto na flexibilidade. Comparando o gênero feminino, dos diferentes cursos, verifica-se diferença na flexibilidade e na força dos membros superiores e inferiores.

Tabela 3: Valores da média e desvio padrão das variáveis da aptidão física segundo curso

Variável	Curso			Valor de p
	Ciências do Esporte		Nutrição	
	Masculino	Feminino	Feminino	
Flexibilidade (cm)	31,4 ± 8,1	36,5 ± 6,3	30,9 ± 6,3*	0,001
Força MMSS (m)	3,7 ± 0,6	2,5 ± 0,5	2,1 ± 0,3*	0,001
Força MMII (cm)	38,8 ± 9,3	24,9 ± 5,2	23,1 ± 4,1*	0,04
Potência Aeróbia	45,4 ± 5,5	34,1 ± 3,8	34,3 ± 3,4	0,48

*p < 0,05

Discussão

Os resultados da tabela 1 apontam que mesmo com as obrigações acadêmicas os alunos estudados continuam praticando atividades físicas regularmente. Esse fato talvez pode ser explicado pela preservação dos hábitos que existiam antes do ingresso na Universidade, pois o estudo foi feito no primeiro ano dos alunos em seus respectivos cursos. Os valores apresentados na tabela 2 mostra que a média de todos os alunos se encontram dentro do valor adequado de I. M. C. segundo a Organização Mundial de Saúde. Os homens estudados apresentaram resultados satisfatórios nas variáveis da aptidão física e foram superiores em relação as mulheres, porém isso já era esperado pelo fato de apresentarem maior quantidade de massa muscular. Em geral as alunas do curso de Ciências do Esporte apresentaram resultados superiores em relação as alunas de Nutrição, porém estas últimas possuem maior quantidade na classificação ativo e muito ativo.

Conclusão

Conclui-se assim que os voluntários Universitários investigados, apesar das mudanças de vida e as exigências acadêmicas, continuam sendo ativos e possuem valores adequados de aptidão física.

Referências

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>.

Agradecimentos

Agradeço aos alunos ingressantes em 2010 nos cursos de Ciências do Esporte e Nutrição da UNICAMP que se voluntariaram, e também ao SAE/UNICAMP por financiar o projeto.