

PERFIL DE INDICADORES DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA DE INGRESSANTES DA FCA – UNICAMP



Rodrigo de Brito Siviero – Bolsista CNPq - digao__90@hotmail.com ^{1,2}

Orientador: Prof. Dr. João Paulo Borin^{1,2}

¹Faculdade de Ciências Aplicadas, UNICAMP

²Grupo de Estudo em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo – CNPq

INTRODUÇÃO

A preocupação com a prática regular de exercícios físicos tendo como referência a aptidão física voltada à saúde tem ocupado destaque no âmbito das investigações. Apesar de todo o movimento e disseminação dos benefícios da prática regular de atividade física, poucos trabalhos têm procurado investigar o comportamento de tais variáveis no ambiente universitário.

OBJETIVO

Nesse âmbito, o presente estudo propõe conhecer o perfil de indicadores da composição corporal e aptidão física dos alunos ingressantes da Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP, em 2009, em diferentes cursos.

METODOLOGIA

Foram investigados 99 alunos de ambos os sexos, sendo 45 no curso de Ciências do Esporte (CE), 38 em Nutrição (NU) e, por fim, 16 em Engenharia de Manufatura (EM). Para a composição corporal foram obtidas as medidas antropométricas de massa corporal (kg) e estatura (cm) e também o Índice de Massa Corporal - IMC (kg/m^2). Para verificar o nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física – (IPAQ) versão curta. Para mensuração da capacidade aeróbia foi utilizado o teste de vai-e-vem 15m, conforme protocolo proposto por Camarda et al, 2005. A força explosiva de membros inferiores foi avaliada por meio do salto vertical utilizando a técnica de CounterMovement Jump e a de membros superiores pelo Teste de Arremesso de Medicine ball. Por fim, a flexibilidade foi medida por meio do teste de sentar e alcançar. Após a coleta dos dados, os valores foram transcritos em planilha específica e armazenados em banco computacional, produzindo-se informações no plano descritivo (média e desvio-padrão).

RESULTADOS

Os principais resultados são apresentados na Tabela 1>

Tabela 1: Medidas descritivas das variáveis estudadas segundo curso

ANTROPOMETRIA	CE	NUT	EM
M. Corporal (kg)	68,77 ± 12,67	56,88 ± 8,35	74,01 ± 10,37
Estatura (cm)	172,13 ± 9,07	162,51 ± 7,17	176,18 ± 8,15
IMC (kg/m^2)	23,39 ± 3,29	21,95 ± 1,96	23,78 ± 2,42
C. AERÓBIA			
VO2 ($\text{ml}/\text{kg}/\text{min}$)	39,62 ± 6,2	33,21 ± 5,59	40,32 ± 5,19
FE MMII			
CMJ (cm)	37,98 ± 9,87	22,19 ± 6,45	41,06 ± 5,22
FE MMSS			
Arr. Méd, ball (m)	3,63 ± 0,74	2,16 ± 0,76	3,31 ± 0,53
FLEXIBILIDADE			
Sent e alcan. (cm)	28,04 ± 9,22	29,61 ± 8,7	24,9 ± 10,71

Os resultados antropométricos mostram valores de IMC mais baixo para Nutrição em relação aos outros cursos com $21,95 \pm 1,96 \text{ Kg}/\text{m}^2$. Para capacidade aeróbia destaca-se o curso de Engenharia de Manufatura com $40,32 \pm 5,19 \text{ ml}/\text{kg}/\text{min}$ e também em relação à força explosiva dos membros inferiores com $41,06 \pm 5,22 \text{ cm}$. Para membros superiores, os escores mais elevados encontram-se no Curso de Ciências do Esporte com $3,63 \pm 0,74 \text{ m}$. Por fim a flexibilidade encontra-se em maior valor no curso de Nutrição com $29,61 \pm 8,7 \text{ cm}$.

CONCLUSÃO

Conclui-se que as variáveis estudadas tendem a se comportar de maneira diferenciada nos cursos estudados. Os resultados apontam como informações importantes para orientação dos universitários quanto aos indicadores de aptidão física e nível de atividade física tanto para manutenção como melhoria do estilo e qualidade de vida.