



AValiação ANTROPOMÉTRICA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM SERVIDORES DA UEM

Elton Ricardo de Oliveira Costa (UEM), Ana Silvia Degasperileker(UEM), Gessica Maria Sampaio (UEM), Pedro Gabriel Gil Parizotto (UEM), Wilson Rinaldi (UEM)
Maringá, Paraná, Brasil
costa.ero@hotmail.com

Introdução: Os efeitos da atividade física na saúde vêm sendo cada vez mais alvo de estudos. Estes estudos apontam que simples intervenções têm total importância para a prevenção de doenças e promoção da saúde, além de melhorar o ponto de vista biológico, psicológico e social. **Objetivo:** Descrever o perfil antropométrico e avaliar o nível de atividade física dos praticantes de um projeto de intervenção de natação. **Metodologia:** O estudo foi realizado com 23 servidores da Universidade Estadual de Maringá, sendo 13 homens e 10 mulheres, participantes do programa grupo de pesquisa +UEM – Promoção da Saúde. Para coleta de dados foram aplicados os questionários de IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física versão curta) que identifica o nível de atividade física e foi realizada uma avaliação antropométrica, composta por massa corporal (kg), estatura (cm) e IMC (kg/m²). **Resultados:** Os participantes com de idade entre 29 a 65 anos, obtiveram os seguintes dados antropométricos por meio da média e desvio padrão, os 13 homens que corresponderam (56,5%) dos participantes, teve a média da massa corporal (kg) 69,5 (\pm 9,6), estatura 1,71 (\pm 0,1), IMC(kg/m²) 23,7 (\pm 1,8) e idade (n) 42,9 (\pm 7,6). Já para as mulheres que correspondendo 10 participantes dando o total de (43,5%) tiveram a média da massa corporal 69,2 (\pm 19,0), estatura 1,59 (\pm 0,1), IMC (kg/m²) 28,4 (\pm 7,3) e idade (n) 42,8 (\pm 11,2). Com a aplicação do questionário IPAQ ao final da intervenção, demonstrou que 9 sujeitos apresentaram ser muito ativos, sendo 26,1% homens e 13% mulheres, totalizando 39,1%. A maioria da amostra (56,5%) enquadrou-se a classificação ativa. Somente um sujeito evoluiu de sedentário para irregularmente ativo. **Conclusão:** Como já esperado, nenhum sujeito apresentou-se sedentário, justamente pela efetiva participação na intervenção de natação. Contudo antes de aderirem ao programa, já eram classificados ativos, variando somente para uma classificação melhor. **Palavras-chave:** atividade física, dados antropométricos, saúde.