18º CONEX - Encontro Conversando sobre Extensão na UEPG3º EAEX - Encontro Anual de Extensão Universitária

Resumo Expandido Modalidade A: "Apresentação de programas, projetos, ações, atividades e pesquisas advindas da extensão universitária"

ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(X) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

ANÁLISE DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, AVALIADA POR MEIO DA BIOIMPEDÂNCIA, EM ALUNOS QUE PARTICIPAM DO PROJETO EMAGRECENDO COM SAÚDE

Larissa dos Santos Ramos (lissapaulista@yahoo.com.br)[1]

Nathali Kuhn (nathalikuhn2001@yahoo.com)[2]

Nilo Massaru Okuno (nilookuno@yahoo.com.br)[3]

Resumo: A prática de atividade física é fundamental, para promover um estilo de vida saudável e manutenção da qualidade de vida, assim destacamos a atividade realizada no Projeto Emagrecendo com Saúde, a hidroginástica uma atividade física sem impacto, em que resulta na melhoria da flexibilidade, coordenação, força e também pode auxiliar no emagrecimento. O projeto de extensão busca verificar se a atividade de hidroginástica ajuda indivíduos com excesso de peso a melhora as capacidades físicas e o bem-estar. O objetivo desse estudo foi analisar o perfil antropométrico e da composição corporal avaliada pela bioimpedância em alunos participantes do Projeto Emagrecendo com Saúde 7ª Edição. A amostra composta com 49 alunos, com índice de massa corporal (IMC) $\geq$ 25 kg/m^2, sendo 36 do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Verificou se que os alunos do projeto estão na maioria com obesidade grau I (IMC entre 30,0 e 34,9 kg/m^2). Concluindo desta

[1] Bolsista Fundação Araucária; Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG: Bacharelado em Educação – lissapaulista@yahoo.com.br

[2] Bolsista Fundação Araucária; Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG: Bacharelado em Educação Física – nathalikuhn2001@yahoo.com

[3] Docente do Departamento de Educação Física, Orientador e Coordenador do Projeto – nilookuno@yahoo.com.br

maneira que intervir com a atividade física hidroginástica seria um fator de suma importância para uma melhora em sua saúde e minimizando as sobrecargas articulares.

Palavras-chave: Emagrecendo com Saúde. Bioimpedância. Antropometria.

NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

Emagrecendo com Saúde – 7ª Edição

PÚBLICO-ALVO

Comunidade de Ponta Grossa e Colaboradores da UEPG, Campus Uvaranas e Central, que possui como classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) acima do Sobrepeso.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

Ponta Grossa, Estado do Paraná

LOCAL DE EXECUÇÃO

O Projeto Emagrecendo com Saúde executa suas atividades as atividades de hidroginástica e de natação na piscina semiolímpica térmica, no Bloco do Departamento de Educação Física (Bloco G), do Campus Uvaranas, da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

JUSTIFICATIVA

A obesidade é uma doença do grupo das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis, que se caracteriza pelo acúmulo do excesso de gordura no corpo, causando diversos prejuízos à saúde do indivíduo e está se tornando um dos principais problemas de saúde pública. Levando em consideração o exposto anteriormente, o projeto de extensão Emagrecendo com Saúde busca verificar se a atividade de hidroginástica ajuda indivíduos com excesso de peso melhora as capacidades físicas e o bem-estar.

OBJETIVOS

Analisar o perfil antropométrico e da composição corporal, analisada por meio da bioimpedância, em alunos participantes do Projeto Emagrecendo com Saúde 7ª Edição.

METODOLOGIA

Pesquisa exploratória e descritiva de análise quanti-qualitativa, classificada como uma pesquisa transversal devido as avaliações terem sido realizado apenas em um momento do projeto. Apesar disso, o projeto se caracteriza pela intervenção de atividade física, por um período de quatro meses. A amostra foi de 63 indivíduos de ambos os sexos, divididos em 44 mulheres, com idade centesimal de 53,79 ± 12,06 anos, massa corporal de 79,23 ± 13,03 kg e altura 1,58 ± 0,08 m e 19 homens cuja idade centesimal era de 46,74 ± 14,81 anos, massa corporal de 90,85 ± 22,07 kg e altura 1,72 ± 0,08 m.

Critérios de exclusão de resultados foram: IMC abaixo de 25 kg/m^2, ou seja, alunos classificados como eutróficos (n=10); alunos com próteses ou pinos metálicos no corpo que não realizaram o teste de bioimpedância (n=4).

A coleta de dados foi realizada no dia da inscrição dos participantes no Projeto Emagrecendo com Saúde, que foi realizada por duas semanas as terças e quintas, das 17h00 às 19h00 no mês de agosto de 2019.

Inicialmente foram aferidas estatura, através do estadiômetro portátil e massa corporal na balança eletrônica dos participantes. Após a aferição do peso e estatura foi encaminhado a maca para realizar o teste de bioimpedância.

Foi utilizado para realização da bioimpedância o aparelho portátil Maltron 906. O indivíduo deitou-se na maca em decúbito dorsal, descalço, sem nenhum objeto metálico no corpo. Os eletrodos então foram colocados na mão e pé da pessoa em local específico, para correta leitura da frequência emitida do aparelho.

RESULTADOS

A avaliação antropométrica e de bioimpedância são testes importantes de serem realizados antes do início da prática de uma atividade física, porque através delas pode-se ter o entendimento da saúde do aluno que iniciará as aulas de hidroginástica.

A tabela 1 apresenta os dados da avaliação antropométrica e da bioimpedância de mulheres (n=36) e homens (n=13) que participaram da hidroginástica no segundo semestre de 2019.

Tabela 1 – Análise antropométrica e de parâmetros da bioimpedância dos alunos do Projeto Emagrecendo com Saúde da UEPG.

Variável	Feminino (n=36)	Masculino (n=13)
Antropometria – média ± DP		
Massa corporal (kg)	81,79 ± 12,28	92,72 ± 14,44
IMC (kg/m^2)	32,84 ± 4,91	31,24 ± 4,16
Bioimpedância – média ± DP		
%G	44,25 ± 5,01	32,32 ± 5,44
G kg	37,75 ± 8,80	29,28 ± 7,64
TMB (kcal)	1274,19 ± 112,24	1713,31 ± 254,36
MM kg	45,23 ± 5,19	63,51 ± 8,25
%MM	55,72 ± 5,13	65,91 ± 9,18
% H_2O	40,73 ± 3,71	50,38 ± 3,29

IMC – Índice de Massa Corporal; %G – Percentual de Gordura; G kg – Gordura em kg; TMB – Taxa Metabólica Basal; MM kg – Massa Magra em kg; %MM – Percentual de Massa Magra; Lt H_2O – Água em Litro; e %H_2O – Percentual de Água.

Fonte: pesquisa de campo, 2019

Os valores das medidas antropométricas dos indivíduos participantes da hidroginástica ficaram com Massa Corporal de 81,79 ± 12,28 kg e 92,72 ± 14,94 kg, com IMC 32,84 ± 4,91 kg/m^2 e 31,24 ± 14,44 kg/m^2 nas participantes do sexo feminino e masculino, respectivamente, sendo classificado como Obesidade Grau I (OMS, 2000). Sendo que 30,61%

dos participantes foram classificados como Sobrepeso (IMC entre 25 e 29,9 kg/m^2), 48,98% com Obesidade Grau I (IMC entre 30,0 e 34,9 kg/m^2), 14,29% com Obesidade Grau II (IMC entre 35,0 e 39,9 kg/m^2) e 6,12% com Obesidade Grau III (IMC acima de 40 kg/m$^{2)}$.

O resultado da bioimpedância indicou um alto percentual de gordura nas mulheres 44,25 ± 5,01% em comparação aos homens 32,32 ± 5,44%, o que representa em termos de massa de gordura 37,75 ± 8,80 kg e 29,28 ± 7,64 kg, respectivamente. A Taxa Metabólica Basal das mulheres (1274,19 ± 112,24 kcal/dia) ficou um pouco abaixo da ideal para média de idade do grupo que seria de 1494 kcal/dia, enquanto que a dos homens (1713,31 ± 254,36 kcal/dia) ficou bem próximo da faixa ideal para média de idade do grupo que seria de 1861 Kcal/dia. O percentual de massa magra de 44,25 ± 5,13% e 65,91 ± 9,18% representa um total de 45,23 ± 5,19 kg e 63,51 ± 8,25 kg de massa magra presente na composição corporal. Enquanto que a porcentagem de água encontra-se dentro da normalidade para a média de idade do sexo feminino (40,73 ± 3,71%) quanto para os do sexo masculino (50,38 ± 3,29%) (segundo Altman, 1966 apud NOUJEIMI, 2012).

Levando em consideração os dados apresentados, onde os alunos apresentaram IMC com classificação Obesidade Grau I e percentual elevado de gordura corporal a indicação da atividade de hidroginástica é recomendada para esse público, por ser realizada dentro da água e com isso ter baixo impacto nas articulações. Além de promover a melhora da capacidade cardiorrespiratória e aeróbica, da resistência e da força muscular, trabalhando com exercícios de equilíbrio, agilidade, reflexo e coordenação, com movimentos rítmicos e dinâmicos podendo ter efeito satisfatório no trabalho de perda de peso em indivíduos com sobrepeso, sedentários e que podem ter algum problema osteoarticular causado por esse excesso de gordura corporal. (DE ASSIS, 2019).

Além de auxiliar na perda de peso, com gasto calórico aproximado de 260 a 400 kcal/hora, realizar exercícios físicos regularmente pode ajudar no controle da pressão arterial, sendo assim indivíduos hipertensos que praticam a atividade no projeto podem ter uma melhora nos níveis de pressão arterial (ABREU, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultado dos testes antropométricos e de bioimpedância, verificou-se que os participantes do Projeto Emagrecendo com Saúde encontram-se no Grau de Obesidade Grau I e por isso é importante essa intervenção com atividade física com baixo impacto nas articulações, como é o caso da hidroginástica.

Devido ao COVID-19 o trabalho com a hidroginástica teve que ser descontinuado no ano de 2020, mas tivemos a oportunidade de trabalhar com os alunos de maneira online com aulas de ginástica localizada e treinamento funcional. Aguardando assim, o retorno das atividades na piscina.

APOIO

Fundação Araucária

REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Beatriz Horsth de. **Efeitos da hidroginástica em idosos hipertensos.** 2019.

DE ASSIS, Hoseane Rodrigues Caboclo et al. **O efeito da hidroginástica sobre a pressão arterial: uma revisão de literatura.** Diálogos em Saúde, v. 1, n. 1, 2019.

NOUJEIMI, Flávia Alves. **Avaliação da água corporal total e seus compartimentos em atletas de elite por espectrometria de impedância.** 2012.

RODRIGUES, Natália Cristina Lima. **Análise do desempenho da bioimpedância elétrica e somatória de pregas cutâneas na avaliação da composição corporal em pacientes renais dialíticos.** 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** World Health Organization, 2000.