

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ADULTOS FREQUENTADORES DO LABORATÓRIO DE MUSCULAÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO SUDOESTE BAIANO

Deyvis N. Rodrigues¹, Cláudio B. de Almeida², Berta L. C. Cardoso³.

¹ Pesquisador da Linha de Estudos, Pesquisa e Extensão em Atividade Física – UNEB, Guanambi/BA; [*dnrodrigues@uneb.br](mailto:dnrodrigues@uneb.br)

² Pesquisador da Linha de Estudos, Pesquisa e Extensão em Atividade Física – UNEB, Guanambi/BA

³ Pesquisadora da Linha de Estudos, Pesquisa e Extensão em Atividade Física – UNEB, Guanambi/BA

Palavras Chave: Atividade motora, treinamento de resistência, adulto

Introdução

Níveis satisfatórios de atividade física (AF) estão diretamente relacionados a vários benefícios a saúde. Dentre os vários benefícios advindos da prática regular de AF, destacam-se a redução do risco das chamadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), neste grupo incluem as doenças cardiovasculares, o Diabetes, a Obesidade e alguns tipos de cânceres (colón e mama). (NAHAS, 2013)

Contudo, mesmo com os diversos estudos acerca dos benefícios oriundos desta prática, observa-se que o homem moderno se encontra cada vez menos ativo fisicamente, gerando um aumento desgovernado nos casos de DCNT em todo o mundo, gerando sérios custos para as famílias e para a saúde pública. (BRASIL, 2011)

Segundo a OMS os adultos com idade de 18 a 64 anos, devem acumular semanalmente no mínimo 150 minutos de AF moderadas ou 75 minutos de AF vigorosas. Para esse grupo a AF desempenha, fundamentalmente, o papel de melhorar as funções cardiorrespiratórias e musculares ajuda na manutenção da saúde óssea e reduz o risco de desenvolver as DCNT. (WHO, 2010)

Sendo assim, o principal objetivo deste estudo foi verificar o nível de atividade física dos adultos frequentadores do laboratório de musculação de uma universidade pública do sudoeste baiano.

Resultados e Discussão

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa de cunho descritivo, sendo, devidamente aprovada pelo comitê de ética na pesquisa CAAE 03178712.0.0000.0057 e respeitando as condutas éticas previstas na resolução 466/12. Para a coleta de dados utilizou-se a coleta de assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e como instrumento de coleta de dados o IPAQ – versão curta.

A amostra foi composta por 24 indivíduos frequentadores do Laboratório de Musculação com idade média de 37,35 anos, destes, 17 (70,8%) eram do sexo feminino. A observação de um quantitativo maior de mulheres procurando este programa de exercício corrobora com os dados obtidos em pesquisa realizada em Lages (SC), onde se observou uma prevalência maior de indivíduos do sexo masculino com características de baixo nível de atividade física (LOPES et al., 2010)

No que tange o estado civil 12 (50%) declararam-se solteiros, 11 (45,8%) casados e apenas um declarou-se divorciado. Estes dados diferem do estudo realizado em Salvador (BA), onde, foi observado que comportamentos hipocinéticos são característicos em grupo de casados e separados (PITANGA e LESSA, 2005).

Os dados obtidos por este estudo (Tabela 01) revelam um alto número de indivíduos classificados com muito ativos, uma vez que, 79,3% (n=19) da amostra apresenta essa característica. Contudo, por tratar-se de um grupo de

peças ligadas a um projeto de promoção de exercícios físicos, deve-se observar que 12,5% (n=3) da amostra apresentam índices insuficientes de atividade física.

Tabela 1. Informar o título.

IPAQ		
Insuficientemente ativo	03	(12,5%)
Suficientemente ativo	02	(8,3%)
Muito Ativo	19	(79,3%)

Deve-se observar que 12,5% da amostra deverá aumentar o seu nível de AF para que possam gozar de todos os benefícios oriundos dessa prática, contudo, por estarem frequentando um programa de atividade física, encontram-se em situação melhor do que parte da população com scores baixíssimos de prática de AF.

Cabe salientar que, em um país onde um quinto da população apresenta índices baixíssimos de AF (Knuth, 2011), o programa de musculação desenvolvido pela Universidade contribui para o aumento do nível de AF da população local.

Conclusões

Diante dos imensos prejuízos à saúde provocados pelo baixo nível de AF, tornam-se necessárias a implementação de Programas de Promoção de AF Orientada semelhantes ao laboratório de musculação desta Universidade, pois, somente através destas iniciativas tornasse-a possível o combate as DCNT, gerando economia às famílias e aos cofres públicos e diminuição da taxa de morbimortalidade mundial.

Agradecimentos

Trabalho realizado em parceria com a Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Educação – DEDC XII.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160 p.

Knuth, Alan G. **Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) – 2008**. Ciência & Saúde Coletiva, 16(9):3697-3705, 2011

LOPES, João A.; et al. **Fatores associados à atividade física insuficiente em adultos: estudo de base populacional no sul do Brasil**. *Rev Bras Epidemiol* 2010; 13(4): 689-98

NAHAS. Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6ª ed. (revisada e atualizada). Londrina, Editora Midiograf, 2013, 321 p.

PITANGA Francisco J. G.; LESSA Ines. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 21(3):870-877, mai-jun, 2005

WHO. **Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years**. 2010. Disponível em >
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/.