



## II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



### **ANÁLISE DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DOS PARTICIPANTES DA EXPOSIÇÃO AGROPECUÁRIA INDUSTRIAL E COMERCIAL DE ESPUMOSO-RS**

Jéssica Lamaison Malheiros<sup>1</sup>; Maritânia Knopf; Marília de Rosso Krug<sup>2</sup>

Este estudo teve como objetivo analisar a aptidão física, relacionada à saúde, dos participantes da EXAPIEC/2010 de Espumoso-RS, Participaram deste estudo, de caráter descritivo, 18 pessoas que visitaram a feira 10º EXAPIEC - Exposição Agropecuária Industrial e Comercial de Espumoso - RS no dia 09/10/2010, dos quais 5 eram do sexo feminino e 13 do sexo masculino, com idades de 18 à 47 anos. Os instrumentos utilizados para avaliar a aptidão física foram: teste de flexibilidade de sentar e alcançar de Wells e Dillon (1952), buscando avaliar a flexibilidade lombar e da musculatura posterior da coxa. Sentar e levantar em 1 minuto para avaliar a resistência muscular localizada (Abdominal) o índice de massa corporal - IMC (Peso em quilogramas dividido pela estatura ao quadrado em metros, que classifica o estado nutricional de uma pessoa. Para esta avaliação utilizou-se uma fita métrica para verificar a estatura e uma balança, da marca Tanita, com precisão de 100 gramas, para obtenção do peso corporal. Também foi verificada a pressão arterial dos mesmos. Os dados foram tratados através da estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência simples). A correlação entre as variáveis foi obtida através do teste qui-quadrado. Tratamento estatístico: Descritivo. Resultados: após a análise dos dados foi possível observar que o IMC ideal da maioria das pessoas obtido foi de 36,8% e com obesidade de 26,3%, a flexibilidade já obteve 89,5% em estado excelente e 5,3% em estado fraco. A Pressão Arterial de 16 pessoas foi de 82,4% considerando boa e em duas pessoas em estado elevado com 10,5%; a Resistência Muscular Localizada obteve 82,4% em estado baixo e 10,5% considerado boa. Com os resultados obtidos acima concluímos que a maioria das pessoas estão com suas medidas dentro dos padrões consideráveis bons para a aptidão física.

**Palavras - Chave:** Fisiologia do Exercício. Aptidão Física. Saúde. Atividade Física.

---

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Licenciatura em Educação Física - Autoras

<sup>2</sup>Professora do Centro de Ciências da saúde da UNICRUZ. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UFSM - Orientadora