



ESTUDO DOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS, MORFOLOGICOS E NEUROMUSCULARES DOS COLABORADORES DA UNICRUZ PARTICIPANTES DO PIBEX INTERVALO ATIVO

MOURA, Carine Franciele Alles³⁹; PANDA, Maria Denise Justo ⁴⁰

Resumo: A análise das variáveis fisiológicas, morfológicas e neuromusculares, tem sido realizada em diversas comunidades com a clara intenção de melhor caracterizar as mesmas no que concerne aos aspectos relacionados à saúde e a capacidade funcional. No que se refere aos aspectos da composição corporal, estuda-se a relação existente entre obesidade e morbimortalidade, também associando a possibilidade de ocorrência de doenças cardiovasculares. O objetivo deste trabalho foi analisar os aspectos fisiológicos, morfológicos e neuromusculares dos colaboradores da UNICRUZ participantes do PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão Intervalo Ativo. Trata-se de um estudo de caso de caráter institucional onde foram analisados: a frequência cardíaca (FC), a pressão arterial (PA), a saturação de oxigênio (SO₂), a composição corporal (CC), a flexibilidade e a resistência muscular localizada de abdômen. A amostra do trabalho foi composta por 24 colaboradores (13 homens e 11 mulheres) com faixa etária entre 18 e 34 anos, variação de altura e peso entre 1,52m a 1,92m e 47 kg a 102 kg de massa corporal. A maioria dos colaboradores avaliados obtiveram resultados satisfatórios. Na análise da FC, SO₂ e CC todos (100%) mantiveram-se dentro dos limites aceitáveis. Em termos de PA, 66,66% obtiveram resultados normais (>120mmhg >80mmhg). De acordo com o percentual de gordura, 83,29% encontraram-se até a média. E na análise da flexibilidade e resistência muscular localizada, 74,99% e 62,49% dos colaboradores ficaram na média, respectivamente. Estes dados sugerem que o PIBEX Intervalo Ativo, cujo objetivo é favorecer a prática regular de exercício físico orientado aos colaboradores e professores da UNICRUZ com perspectivas de melhoria da qualidade de vida e da saúde, pode ter sido a principal influencia para tais resultados, comprovando sua eficácia. Apesar do efeito benéfico da atividade física sobre a prevenção e tratamento de doenças, sabe-se que o risco relativo de um evento cardiovascular ou lesão muscular durante a prática de exercício físico é maior que em atividades habituais. Portanto, antes de iniciar um programa de atividade física, qualquer indivíduo deve passar por uma avaliação. O processo de Avaliação Física é fundamental e deve anteceder qualquer tipo de prescrição sem importar o objetivo do exercício. Com a avaliação é possível planejar, desenvolver e prescrever com segurança, eficácia e profissionalismo, exercício individualizado para atividade aeróbia e exercício resistido com base no objetivo do programa, no indivíduo, e recursos disponíveis.

Palavras-Chave: Avaliação Física. Saúde. Colaboradores.

³⁹ Licenciada em Biologia. Acadêmica do 8º semestre do curso de Educação Física – Bacharel. E-mail: carine_moura@hotmail.com.

⁴⁰ Doutora em Ciência da Educação. Professora no Curso de Educação Física UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.