

# Educação Física

**Painel - Pesquisa****Saúde - Educação Física****ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS POR MULHERES EM UMA ACADEMIA DE CRICIÚMA/SC****QUADROS, B. L., ALVAREZ, B., BINATTI, M. M.***lumertz@hotmail.com, bra@unesc.net, monicabinatti@hotmail.com***Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE**  
**Laboratório / Grupo de Pesquisa: laboratório de cineantropometria / gepes***Palavras-chave: Exercício resistido, academia***Introdução**

O exercício físico é benéfico tanto no aspecto biológico, como no nível psicológico. Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam do prazer que se é obtido na atividade realizada (SABA, 2001). Assim a motivação é um fator essencial para o desempenho do aluno nas academias. Marcellino (2003) afirma que as academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como prestadoras de serviços relacionadas com as atividades motoras, ou físico-esportivas, de acordo com a nomenclatura utilizada. Apesar do crescente número de academias e das informações sobre a importância da prática de atividade física, observa-se um grande número de pessoas, que iniciam programas nestes locais e desistem por diversos fatores. (SABA, 2001). Este estudo tem por objetivo conhecer o perfil motivacional do frequentador que incorpora a prática de exercícios resistidos em seu estilo de vida para o investimento em políticas de atendimento direcionadas ao público frequentador.

**Metodologia**

Pesquisa de característica descritiva, do tipo estudo de caso, onde, analisa, descreve e interpreta os fatos atuais, objetivando o seu funcionamento no presente. (MARCONI e LAKATOS, 2008). A população foi constituída por 79 mulheres, com idade entre a 18 anos e 50 anos, praticantes de exercício resistido, em uma academia do bairro Operária Nova, na cidade de Criciúma – SC, escolhida intencionalmente por atender a critérios pré determinados. A amostra foi composta por 23 mulheres acima de 18 anos que atenderam aos critérios de inclusão. Após a seleção dos sujeitos da pesquisa houve a explanação dos objetivos e instrumentos perante a aceitação e assinatura do TCLE. Os dados foram coletados por meio de questionário, contendo questões fechadas (categóricas, de múltiplas escolhas e questões com várias alternativas de resposta) e abertas para o

respondente expressar o seu posicionamento. Os dados foram digitalizados em planilha eletrônica (Microsoft Office Excel 2007).

**Resultados e Discussão**

A média de idade das participantes foi de 24,6 anos. A faixa etária com maior representatividade nesta atividade está entre 26 a 30 anos, seguido de 18 a 25 anos. Segundo (CORREIA, 2006) na busca pelo corpo da moda, observa-se o interesse crescente dos jovens pelos exercícios físicos, dentre as quais, a musculação tem sido uma das mais procuradas, principalmente pela sua propriedade de esculpir músculos.

Os resultados mostram que o maiores motivos de adesão a musculação foi à busca pela estética, com 43%, seguido pela busca de melhor condicionamento físico com 21%. Segundo Russo, (2005) o fato é que contemporaneamente a ideia de que para ser bem sucedido alcançando felicidade e crescimento financeiro, o único caminho é através da beleza estética. Já na questão da saúde e bem estar, o percentual foi o mesmo, ambos com 13%, fazendo-se assim o fator mais evidente de procura pela academia, GUEDES et al (1995) afirmam que: “saúde se identifica com uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano, voltados a um estado de completo bem estar físico, mental e social”. Sabe-se que o exercício físico promove uma grande mudança física e psicológica e que seus benefícios fisiológicos melhoram o bem estar físico que está inserido dentro do que se entende por saúde. Embora o principal motivo seja a busca pela estética corporal, ao entrarem em um programa de exercícios resistidos, a percepção de saúde (26,08%) e condicionamento físico (30,43%) foram os itens de maior representação, citados pelas participantes como percepção de benefícios.

**Conclusão**

Os motivos principais que levam as mulheres a aderirem a prática de exercícios resistidos são a

melhora da estética corporal, a busca de condicionamento físico, a prática como prevenção de doenças, lazer e combate ao estresse. Os indivíduos possuem uma frequência semanal adequada de 3 a 4 vezes por semana e um tempo de prática considerável, onde a média é de 2,5 anos.

### **Referências Bibliográficas**

Correa, C. Corpo, jovens e prática de musculação. U. Porto, 2009

Marcellino, N. Academias de ginástica como opção de lazer. RBCMB. Vol. 11, Jnh, 2003.

MARCONI, MAR; LAKATOS, E. TÉCNICAS DE PESQUISA. ED. 7º - SÃO PAULO: ATLAS, 2008;

SABA F. ADERÊNCIA: A PRÁTICA DO EXER. FÍS. EM ACADEMIAS. SÃO PAULO: MANOLE, 2001;

**Oral - Pesquisa****Saúde - Educação Física****PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA ADOLESCENTES ESCOLARES DA CIDADE DE CRICIÚMA/SC****MARTINS, J. A., VIEIRA, F. P., VIERO, V. S. F., FARIAS, J. M.***jessica.abatti@hotmail.com, flaviapaganivieira@hotmail.com, vanisedossantos@hotmail.com, jmf@unesc.net***Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE  
Laboratório / Grupo de Pesquisa: GEPPS***Palavras-chave: Adolescente; Educação em Saúde; Saúde Coletiva.***Introdução**

A adolescência é uma fase marcada por transformações biológicas, psicológicas e sociais. Nessa época crescem a autonomia e a independência sobre práticas e comportamentos de vida, que neste aspecto podem representar importantes fatores de risco para a saúde. Sendo assim o objetivo do estudo foi analisar a efetividade de ações de educação em saúde, em relação à aquisição de conhecimentos, sobre temas relacionados à promoção da saúde, junto a adolescentes matriculados na rede pública do município de Criciúma – SC.

**Metodologia**

O estudo temporal, prospectivo e analítico realizado em 2 escolas estaduais da rede pública de ensino do município de Criciúma, divididas em 2 categorias: Ensino Fundamental e Ensino Médio, nas quais foi analisado o conhecimento inicial e após as ações de educação em saúde. Amostra composta por 109 escolares, sendo 50,5% gênero feminino e 49,5% masculino, com idades entre 11 e 17 anos. Os adolescentes deveriam estar regularmente matriculados e com frequência mínima de 75%, fazer o preenchimento e devolução dos questionários nos 2 momentos da atividade (pré e pós ação) e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. O programa foi desenvolvido em 3 etapas: 1) aplicação do questionário “pré-ação” avaliando o conhecimento prévio sobre os temas; 2) o desenvolvimento da ação de educação em saúde, por meio de exposição audiovisual e materiais ilustrativos, com diversos profissionais e uma linguagem adequada para cada faixa etária. 3) a reaplicação do questionário 30 dias após a realização da ação, verificando em que nível as informações foram apreendidas pelos estudantes. O instrumento de pesquisa foi construído pelos profissionais que realizaram a atividade de educação em saúde, levando em consideração os temas abordados e a relevância do assunto, determinando um peso para cada questão. Ao

final da avaliação era expressa em forma de nota por conteúdo e média geral. As 6 ações foram realizadas entre os meses de maio a outubro de 2013, com os seguintes temas: saúde bucal, alimentação saudável, prevenção de drogas, sexualidade, atividade física e educação postural, desenvolvidas pelos profissionais do Programa de Residência Multiprofissional da UNESC. Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas, posteriormente analisados utilizando o pacote estatístico SPSS versão 20.0, por meio do teste t students para amostras independentes. As variáveis analisadas foram: nota (pré e pós), gêneros (masculino e feminino) e a escolaridade (Ensino Fundamental e Ensino Médio). Foi estabelecido um nível de significância de  $\leq 0,05$  e um intervalo de confiança de 95%. Os resultados estão expressos em média e desvio padrão.

**Resultados e Discussão**

Após a realização das ações pode-se verificar que os adolescentes aumentaram significativamente o conhecimento sobre os conteúdos relacionados à promoção da saúde, exceto sobre saúde bucal. Quando analisados por gênero, ambos aumentaram o conhecimento após a realização das ações, entretanto esse aumento foi apresentado em diferentes temáticas. Nas meninas foi verificado aumento nas temáticas sobre alimentação saudável ( $3,60 \pm 1,45/4,57 \pm 1,63$ ), sexualidade ( $4,33 \pm 1,31/5,17 \pm 1,59$ ), atividade física ( $4,27 \pm 1,79/5,35 \pm 1,16$ ), educação postural ( $4,11 \pm 1,53/5,00 \pm 1,48$ ). Já os meninos apresentaram melhora no conhecimento nas temáticas sobre prevenção de drogas ( $2,08 \pm 0,93/2,58 \pm 1,14$ ), sexualidade ( $3,89 \pm 1,14/4,85 \pm 1,52$ ) e educação postural ( $3,93 \pm 1,48/5,04 \pm 1,52$ ). Supõe-se que essa diferenciação tenha ocorrido pelo fato dos gêneros apresentarem interesses distintos nesta fase (CAMARGO, 2009). Em relação a escolaridade, pode-se verificar que as mudanças mais significativas de conhecimento ocorreram com os escolares do ensino fundamental.

### **Conclusão**

As ações de educação em saúde realizadas no presente estudo, contribuíram para aumentar o conhecimento dos adolescentes sobre as temáticas relacionadas a saúde preventiva. Porém, não foi possível avaliar se esse aumento foi eficaz em mudar os comportamentos destes sujeitos, necessitando novos estudos sobre essa temática.

### **Referências Bibliográficas**

CAMARGO, E.A.; FERRARI, R.A.P. Adolescentes: conhecimentos sobre sexualidade antes e após a participação em oficinas de prevenção. Revista Ciência e Saúde Coletiva, v.14, n.3, p.937-946, 2009.

**Oral - Pesquisa****Saúde - Educação Física****RELAÇÃO ENTRE LACTATO E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATLETAS DE ATLETISMO****BITENCOURT, J. C., FARIAS, J. M., VIEIRA, F. P.***juliacasagrande\_@hotmail.com, jmf@unesc.net, flaviapaganivieira@hotmail.com***Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE****Laboratório / Grupo de Pesquisa: gepps***Palavras-chave: Treinamento; Ácido Láctico; Frequência Cardíaca.***Introdução**

Em algumas modalidades é frequente a utilização da frequência cardíaca (FC) na prescrição da carga de treino. Segundo Lopes et al. (2005), este parâmetro fisiológico tem sido assumido como um bom marcador da intensidade do treino, constituindo um método simples de monitorização do treino para atletas e treinadores. No atletismo, alguns treinadores baseiam-se na FC para estipular o tempo de intervalo entre os estímulos nos treinos dos fundistas e velocistas. A concentração de lactato sanguíneo também pode ser utilizada neste âmbito, mas nem sempre ela é empregada. O lactato pode ser um fator determinante na prática esportiva, pois com o aumento da intensidade do exercício, aumenta também a concentração de lactato no sangue, podendo causar efeitos adversos como fadiga muscular localizada entre outros fatores. Em 1976, foi proposto por Mader et al. que o limiar de lactato ocorria, para todos os indivíduos, próximo de uma concentração de lactato plasmático de 4mM. O objetivo do presente estudo é analisar a relação entre o lactato e a FC de atletas de atletismo para observar se existe um equilíbrio entre a remoção de ácido láctico no músculo e a diminuição da FC nos intervalos dos treinos.

**Metodologia**

A amostra foi composta por um atleta fundista e um atleta velocista do atletismo, com idades de 18 e 20 anos respectivamente, ambos do sexo masculino, com no mínimo 4 anos de treinamento, frequência de treino de 6x na semana e duração de no mínimo 2h e 30min por treino. O treino do atleta fundista foi composto por 8 estímulos de 1000m e intervalo de 2 minutos por estímulo, enquanto o treino do atleta velocista foi composto por 10 estímulos de 100m e intervalo de 2 minutos por estímulo. Os treinos ocorreram na pista de atletismo da Universidade do Extremo Sul Catarinense na cidade de Criciúma - SC. Antes de iniciar os treinamentos, a FC de repouso foi aferida e uma coleta de sangue

foi feita para medição de lactato em ambos os atletas. Durante o treinamento a FC foi monitorada através de um frequencímetro, e a cada estímulo dois valores de FC foram anotados: um logo após o estímulo e o outro após os 2 minutos de intervalo. As coletas de lactato foram feitas a cada dois estímulos, todas ao final dos 2 minutos de intervalo, e a leitura em mM foi feita através de um lactímetro.

**Resultados e Discussão**

A FC de repouso do atleta fundista foi de 68 bpm e o nível de lactato inicial foi de 3,7 mM. Após os estímulos, a FC subiu para 190 + 4 bpm, e após 2 minutos de intervalo, diminuiu para 125 + 14 bpm. Durante o treino o nível de lactato do fundista aumentou gradativamente, subindo de 4,1 mM para 15,5 mM. A FC de repouso do atleta velocista foi de 62 bpm e o nível de lactato inicial foi de 3,8 mM. Após os estímulos, a FC subiu para 171 + 6 bpm, e após 2 minutos de intervalo, diminuiu para 135 + 9 bpm. Durante o treino o nível de lactato do velocista também aumentou gradativamente, subindo de 6,2 mM para 14,8 mM. Conconi et al. (1996) e Reid et al. (2004) sustentam a relação entre a FC e a concentração de lactato na adequação do processo durante a temporada de treino e em competições de corredores.

**Conclusão**

Não foi encontrada uma relação de equilíbrio entre as variáveis no modelo de treino proposto neste estudo, onde o tempo de intervalo definido (2 minutos) foi suficiente para diminuir a FC, mas insuficiente para diminuir as concentrações de lactato.

**Referências Bibliográficas**

Conconi F, Grazi G, Casoni C. The conconi test: Methodology after 12 years os applications. Int J Sports Med 1996;17:509-19.

Lopes RF, Thiele E, Dourado AC, Osiecki R. Comportamento da frequência cardíaca e

concentração de lactato sanguíneo durante teste de esforço progressivo em triatletas. *Jornal Brasileiro de Medicina (JBM)* 2005; 88:54-60

Mader, A. et al. Zur Beurteilung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit. *Sportarzt und Sportmedizin*, v.27, p.80-88, 1976.

Reid SA, Speedy DB, Thompson JMD, Noakes TD, Mulligan G, Page T, et al. Study of hematological and biochemical parameters in runners completing a standard marathon. *Clin J Sport Med* 2004; 14:344-53.

#### **Fonte Financiadora**

GEPPS - Grupo de Estudos e Pesquisas em Promoção de Saúde

**Painel - Pesquisa****Saúde - Educação Física****ESTUDO COMPARATIVO DE DOIS MÉTODOS DE TREINAMENTO AERÓBIO PARA MELHORA DO RENDIMENTO FÍSICO DE ATLETAS DE FUTSAL FEMININO**

PEREIRA, E. V., FARIAS, J. M.

eduardavalim@hotmail.com, jmf@unesc.net

Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE

Laboratório / Grupo de Pesquisa: gepps

Palavras-chave: Métodos de treinamento, Treinamento aeróbio, Futsal feminino.

**Introdução**

O futsal é uma modalidade esportiva dos tempos modernos e por isso está em constante evolução. Para acompanhar as mudanças deste esporte como alterações de regras, formas de jogo, modificações dos sistemas táticos a preparação física referente a esta modalidade coletiva também teve que se especificar e se desenvolver.

**Metodologia**

O estudo contou com uma população de 16 atletas, divididas em dois grupos, determinado como contínuo (8) intermitente (8), a pesquisa foi realizada com a equipe de futsal feminino da Unesc/Fme/Criciúma Construções da categoria Olesc e Joguinhos com faixa etária de 13 a 19 anos, como dito anteriormente um grupo realizou treinos contínuos, o exercício escolhido foi a corrida, com duração de trinta minutos com intensidade de 70 a 80% da FC reserva, com efetivação de três treinos semanais, tentando não perfazer mais do que dois dias consecutivos de treino; o grupo que participou exercícios intermitentes seguiu a mesma metodologia, da seguinte maneira: as atletas deveriam dar um tiro de 400mts com intensidade de 70 a 80% da FC reserva, velocidade que foi estipulada pela primeira volta do teste de Cooper, o intervalo recuperativo foi estipulado de forma que a FC estivesse entre 120bpm a 130bpm para assim receber uma nova carga.

**Resultados e Discussão**

Os resultados obtidos quanto a composição corporal dos grupos antes do treinamento e após este período teve valor significativo de  $p > 0,05$ , grupo contínuo 27,06 + 4,49 para 25,70 + 4,52 e intermitente 22,50 + 3,58 para 22,0 + 3,26 e as capacidades físicas de velocidade inicial contínuo 8,40 + 0,32 para 8,13 + 0,31 e intermitente 8,38 + 0,22 para 8,20 + 0,22 e o  $VO_2\text{max}$  também obtiveram modificação significante de  $p > 0,05$ . Inicial contínuo 188,75 + 19,02 para 191,0 + 12,62

e inicial intermitente 185,25 + 16,68 para 186,50 + 7,60.

**Conclusão**

O treinamento aeróbio por sete semanas de duração foi eficaz, contudo não se pode verificar que houve diferença estatística em relação aos métodos "contínuo" e "intermitente". Os mesmos foram eficientes quanto à alteração da modificação do% de gordura, do IMC e do peso corporal e ainda sob os índices de velocidade e  $VO_2\text{max}$ .

**Referências Bibliográficas**

ALMEIDA, H F R; ALMEIDA D C M; GOMES, Antônio Carlos. Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história. REVISTA TREINAMENTO DESPORTIVO, Londrina-Pr, 2000. Disponível em: [http://www.treinamentodesportivo.com.br/artigos/rt\\_d\\_5\\_1\\_hfralmeida.pdf](http://www.treinamentodesportivo.com.br/artigos/rt_d_5_1_hfralmeida.pdf). Acessado dia: 20/11/2010

ARRUDA, Miguel; GOULART, L Fernando; OLIVEIRA, P Roberto; PUGGINA, Enrico; TOLEDO, Norberto. Futebol: uma nova abordagem de preparação física e sua influência na dinâmica da alteração dos índices de força rápida e resistência de força em um macrociclo. REVISTA TREINAMENTO DESPORTIVO, Campinas- Sp, 1999. Disponível em: <https://portalsaudebrasil.com/artigospsb/esporte001.pdf>. Acessado dia: 04/10/2010.

BARATA, N J Fontes; QUEIROZ, L Tobelem; MACIEL, M Cardoso; CARNEIRO, R M dos Santos; PINTO, R Figueiredo. Qualidades Físicas dos alunos que praticam Futsal. REVISTA DIGITAL EFDESPORTES, Buenos Aires-AR, Fevereiro.2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd141/qualidades-fisicas-dos-alunos-que-praticam-futsal.htm>. Acessado dia: 23/03/2010.

BICALHO, E L Cunha; DE PAULA, Alexandre; COSTA, D Oliveira. Estudo da diferença do perfil físico de jogadores de Futsal por posicionamento

em quadra que participaram do Campeonato Ipatiguense. REVISTA DIGITAL EFDESPORTES, Buenos Aires-AR, Janeiro.2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd104/perfil-fisico-de-jogadores-de-futsal-por-posicionamento-em-quadra.htm>. Acessado dia: 23/03/2010

**Painel - Pesquisa****Saúde - Educação Física****CORRELAÇÃO ENTRE TESTES FUNCIONAIS E AVALIAÇÃO ISOCINÉTICA PARA DETERMINAR DÉFICITS FUNCIONAIS EM ATLETAS DE FUTEBOL****ANTUNES, R. C., FARIAS, J. M.**

colares.rafael@hotmail.com, jmf@unesc.net

**Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE****Laboratório / Grupo de Pesquisa: gepes***Palavras-chave: Futebol, assimetria, avaliação isocinética, testes funcionais.***Introdução**

Tendo em vista a frequente ocorrência de desequilíbrio entre os membros inferiores, limitando a prática esportiva de performance, alguns métodos de avaliação têm sido desenvolvidos e a avaliação isocinética, determinada como padrão ouro para determinar força muscular, tem sido pouco utilizada devido alto custo.

**Metodologia**

14 jogadores de futebol profissional, da primeira divisão do campeonato brasileiro, foram submetidos a uma avaliação funcional (salto vertical unipodal e salto triplo em distância Cross over) e a uma avaliação isocinética, no período de pré-temporada do ano de 2013. Os dados de altura e distância de salto, pico de torque e potência de quadríceps e isquiotibiais foram comparados (membro dominante versus membro contralateral) e correlacionados entre si.

Variável Dominante Contralateral

Média (DP) Média (DP)

SV (cm) 24,93 (±5,98) 25,07 (±4,98)

CO (cm) 603,5 (±49,00) 605,00 (±38,42)

PT – QDS (N.m) 238,18 (±42,58) 248,03 (±32,61)

PT – IQT (N.m) 135,31 (±25,70) 131,19 (±24,16)

Potência – QDS (W) 287,19 (±63,50) 290,71 (±55,33)

Potência – IQT (W) 167,53 (±55,82) 162,77 (±39,53)

SV: salto vertical; CO: cross over; PT: pico de torque; QDS: quadríceps; IQT: isquiotibiais.

**Resultados e Discussão**

A comparação bilateral mostrou que não houve diferença entre os membros inferiores, nos diferentes testes, assim como apresentaram

correlação positiva, com  $p < 0,05$  em todas as correlações. A análise da correlação entre as variáveis isocinéticas e a altura e distância dos saltos vertical e cross over mostra uma correlação positiva em algumas variáveis, porém não houve significância estatística em qualquer análise.

**Conclusão**

pode-se concluir que os testes funcionais avaliados no presente estudo não substituem a dinamometria isocinética, porém mostraram-se confiáveis e com boa reprodutibilidade.

**Referências Bibliográficas**

1. LUZ BS. Análise da simetria em tarefas motoras em sujeitos submetidos à reconstrução do ligamento cruzado anterior. 2009. Dissertação (Mestrado em Neurociências e Comportamento) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em . Acesso em: 2013-05-21
2. TERRERI AS, GREVE J, AMATUZZI MM. Avaliação isocinética no joelho do atleta. Revista Brasileira de Medicina do Esporte 2001; 7: 62 – 66.
3. FONSECA S, OCARINO J, SILVA P, BRICIO RS, COSTA CA, WANNER L. Caracterização da performance muscular em atletas profissionais de futebol. Revista Brasileira de Medicina do Esporte 2007; 13: 143-147.
4. CROISIER J, FORTHOMME B, NAMUROIS M, VANDERTHOMMEN M, CRIELAARD J. Hamstring Muscle Strain Recurrence and Strength Performance Disorders. The American Journal Of Sports Medicine 2002; 30: 199-203.

**Painel - Pesquisa****Saúde - Educação Física****ESTILO DE VIDA DE ADULTOS JOVENS DE UM MUNICÍPIO SUL CATARINENSE****LAGO, C., SOUZA, R. C. M., CERETTA, L. B., TUON, L., SIMÕES, P., FARIAS, J. M.***clerdirago.leika@hotmail.com, raquel1.biba@gmail.com, luk@unesc.net, ltb@unesc.net, pri@unesc.net, jm@unesc.net***Instituição: UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SULCATARINENSE****Laboratório / Grupo de Pesquisa: Programa de residência***Palavras-chave: Estilo de Vida. Indicadores Demográficos. Saúde Pública***Introdução**

A inatividade física, influência na probabilidade do surgimento de doenças, acarretando um problema financeiro para a sociedade e assim aumentando os índices de mortalidade. O indivíduo que possui atividades diárias e apresentar condições financeiras, de moradia, alimentação, saúde, oportunidade para relaxar o corpo e a mente durante o lazer, terá condições para melhor qualidade de vida por esse motivo o objetivo identificar e avaliar a prevalência do estilo de vida, nível sócio econômico em adultos jovens atendidos Estratégias de Saúde da Família do Município de Criciúma-SC.

**Metodologia**

A pesquisa teve como população do estudo indivíduos residentes em 10 bairros do Distrito Sanitário Santa Luzia do Município de Criciúma-SC, totalizando 57 indivíduos. As entrevistas foram realizadas com seleção aleatória do domicílio de acordo com a área geográfica do bairro e com autorização para participação na pesquisa pela assinatura do consentimento livre esclarecido. Os dados foram coletados a partir de questionários de nível de atividade física, perfil socioeconômico. O Índice de Massa Corporal foi determinado a partir do peso e estatura referida. A variável estilo de vida foi estratificada em atividades ocupacionais diárias e de lazer. Foi utilizado o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0, sendo avaliado a frequência e percentual pelo teste qui-quadrado.

**Resultados e Discussão**

A pesquisa demonstrou que 21,6% dos entrevistados foram mulheres e 20,6% homens. O nível de inatividade física diária foi de 46,2% para as mulheres, estas comparadas aos homens são mais inativas, ou seja não realiza esforço físico intenso no trabalho, não caminha ou pedala como meio de deslocamento para o trabalho, não realiza limpeza pesada em casa, e não pratica atividade física no tempo livre. (NAHAS, 2013) A

inatividade física das mulheres na atividade ocupacional foi de 62,8% e nos homens 64,3%, no entanto a classificação moderadamente ativa para as mulheres foi de 37,2%. Os homens 21,1% são classificados como ativos. Quanto ao lazer no tempo livre a classificação insuficientemente inativas nas mulheres foi de 95,3% em quanto que os homens 64,3%. No IMC 56,2% das mulheres apresentam sobrepeso e obesidade, para os homens 28,6% está com sobrepeso o mesmo gênero 57,1% possui peso normal estudo demonstrou a nível nacional que 50,8% dos brasileiros estão acima do peso ideal (VIGITEL, 2013). Na classificação socioeconômica ambos os gêneros agregam as classes B1 e B2 com renda familiar R\$ 3,479 e R\$ 2.013, segundo a classificação da ABEP.

**Conclusão**

Esses dados demonstraram que a maioria da população é identificada como inativos e sobrepeso o que justifica o elevado índice de IMC. As mulheres são menos ativas que os homens no critério lazer, refletido pela classificação socioeconômica. Desta forma, recomenda-se a inclusão de uma proposta de intervenção relacionada à prática de exercícios físicos, oportunizando uma melhora no estilo de vida dos participantes.

**Referências Bibliográficas**

Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Dados com base no Levantamento Sócio Econômico 2008.1-3.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6º Ed. Londrina. Midiograf, 2013.

VIGITEL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico 2013. Ministério da Saúde: 2014.

### **Fonte Financiadora**

Universidade do Extremo Sul Catarinense.  
Prefeitura Municipal de Criciúma. Ministério da  
Educação. Ministério da Saúde.