

II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS DE EXTENSÃO NA DISCIPLINA DE CINEANTROPOMETRIA

AUGUSTO CESAR DE SOUSA SILVA

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: augustoc2510@gmail.com

FRANCISCO LAIRTON LIMA DE OLIVEIRA

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: llairton28@gmail.com

JOSÉ VICTOR CASTRO SILVA

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: victorcastro.15@hotmail.com

ANTÔNIO DAVI ALVES RABELO

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: antonio_davi2045@hotmail.com

SARA NOBRE MAIA

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O estudo da Cineantropometria combina conceitos da antropometria (medidas do corpo humano) com a cinética (movimento do corpo) e a fisiologia do exercício. Tem como propósito avaliar as características físicas, composição corporal e desempenho humano em atividades físicas. Logo, o presente trabalho teve por objetivo relatar as vivências de estudantes e professores na atividade curricular de extensão, com a meta de avaliar a composição corporal de diferentes perfis, sendo a amostra selecionada por conveniência. As atividades foram executadas na instituição de ensino superior Centro Universitário Católica de Quixadá, sendo a comunidade acadêmica o público-alvo. A avaliação contou com um número de 32 acadêmicos, 13 do sexo feminino e 19 do sexo masculino. Primeiramente foi feita uma entrevista, no qual todos os participantes foram submetidos a uma série de perguntas com o objetivo de entender suas percepções a respeito da avaliação da composição corporal. Para avaliação da composição corporal foi utilizado o kit clínico Sanny® com adipômetro e fita para perímetria. Para medir a massa corpórea, foi utilizado uma balança mecânica da marca Filizola®, com precisão de 0,1 kg, para altura dos indivíduos, foi usado um estadiômetro de alumínio (Sanny® Professional), fixado na parede com precisão de 0,1 cm. Ambos os procedimentos seguiram a padronização convencional proposto por (Lohman, Roche, & Martorell, 1988). Através do método de pesquisa adotado percebeu-se que a maioria dos entrevistados sabiam do que se trata e da importância da avaliação física. Alguns já haviam feito, mas no geral, foi sua primeira avaliação. As análises pós procedimentos para composição corporal, identificaram a % de tecido adiposo com as seguintes classificações: % elevada para faixa etária (n=10), % normal para faixa etária (n=12) e muito elevada para a faixa etária (n=8) com maior prevalência no sexo feminino. O procedimento permitiu mostrar o risco individual de doenças cardiometabólicas. Por meio deste método, foi viável calcular os componentes do corpo (gordura corporal, massa muscular e massa magra), e certamente é um dado comparativo que também nos fornece informações relevantes sobre a eficácia de intervenções clínicas e treinamento físico. Para melhorar o perfil da composição corporal foi orientado aos acadêmicos atividade física regularmente e mudança nos hábitos alimentares, para além do feedback aos avaliados notou-se que eles usaram dos resultados para melhorar sua saúde. Isto nos permite inferir que, além de entender aos objetivos estéticos, reduzindo medidas, o exercício físico também reduz significativamente os riscos de doenças em função do excesso e distribuição de gordura corporal, agindo positivamente sobre aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida. Por fim, destacamos a importância dessa atividade de extensão e como ela contribuiu em nossa formação

II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

profissional, ajudando a trilhar um pouco mais rumo a se tornar um profissional de educação física completo e capacitado, além de ter uma experiência/vivência prática.

Palavras-chave: Cineantropometria. Composição Corporal. Promoção da Saúde.