

## INTERVENÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNOESC CHAPECÓ NO EVENTO DOMINGO NA PRAÇA

LAUX, Rafael Cunha; PADOIN, Susana; PAGLIARI, Paulo; SBEGHEN, Mônica Raquel; GRAZIOLI, Denise Steffens; VIEIRA, Mariluce Poerschke; ZANINI, Daniela; BORSOI, Eduarda.

### Resumo

O Curso de Educação Física da UNOESC Chapecó-SC, participou do evento Domingo na Praça, promovido pela Prefeitura Municipal de Chapecó, no período vespertino do dia 02 de abril de 2017, com o intuito de avaliar e orientar as pessoas sobre a relevância da prática de exercício físico e cuidado com a saúde. Dessa forma, o objetivo do estudo é avaliar a flexibilidade, pressão arterial (PA), glicemia e índice de massa corporal (IMC) dos sujeitos. Para tanto, foi utilizado o Banco de Wells Sanny (São Paulo, Brasil), com o teste de sentar e alcançar; o esfigmomanômetro Premium (China); medidor de glicose no sangue G-Tech Free (Rio de Janeiro, Brasil); balança digital Wiso (China) e estadiômetro Cescorf (Porto Alegre, Brasil) para a composição corporal, IMC. Na análise da flexibilidade, participaram 47 pessoas com idade média  $44,44 \pm 17,50$  anos e flexibilidade  $24,99 \pm 9,22$  cm. A aferição de PA contou com 74 sujeitos, idade média  $46,49 \pm 15,69$  anos, cuja PA foi  $119,86/78,97 \pm 8,20/7,45$  mmHg, considerada. Para o teste de glicemia casual, participaram 37 sujeitos com idade média  $48,23 \pm 14,93$  anos, apresentando a glicose em valores  $124,57 \pm 26,02$  mg/dL, classificada como normal. E, para o IMC,  $n=46$ , apresentaram a média de idade  $43,74 \pm 17,01$  anos, estatura  $1,61 \pm 0,1$  metros, massa corporal  $72,02 \pm 16,62$  Kg e IMC  $27,57 \pm 5,24$  Kg/m<sup>2</sup>, sendo

classificados com sobrepeso. Os dados apresentados possibilitam orientar as pessoas quanto aos riscos do excesso de peso e ressaltar a importância do exercício físico para melhorar a qualidade de vida, prevenindo doenças.

Palavras-chave - Flexibilidade. Pressão Arterial. Glicemia. IMC. Domingo na Praça.

E-mails - [fisioex.cco@unoesc.edu.br](mailto:fisioex.cco@unoesc.edu.br)