

PARTICIPAÇÃO DO LABAAN NA CRIE: AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO

LAUX, Rafael Cunha; ZANINI, Daniela; PAGLIARI, Paulo; BORSOI, Eduarda; PADOIN, Susana; PASQUALOTTO, Jonathan Filipe; GRAZIOLI, Denise Steffen; BARP, Cleory; DA SILVA, Maiqueli Ferreira.

Resumo

Introdução: O laboratório de avaliação antropométrica (LABAAN) do Curso de Educação Física da UNOESC Campus Chapecó participou do evento CRIE – Conferencia Regional de Inovação e Empreendedorismo, uma feira regional que acontece anualmente promovida pela Unoesc, com intuito de divulgar os cursos de graduação e estrutura física da instituição. Objetivo: Avaliar a composição corporal e a flexibilidade dos participantes da feira. Metodologia: Participaram 135 sujeitos com idade média de $20,1 \pm 7,1$. Foi utilizada a balança digital Bioland – EF934 (Florianópolis SC), o estadiômetro Cescorf (Porto Alegre, Brasil) e o Banco de Wells Sanny (São Paulo, Brasil) para avaliar massa corporal, estatura e flexibilidade. Para analisar a composição corporal foi utilizado IMC, e a flexibilidade através do teste de sentar e alcançar. Resultados: Os sujeitos apresentam estatura de $166,9 \pm 9,7$ metros, massa corporal, $63,7 \pm 11,4$ Kg, IMC, $22,8 \pm 3,3$ Kg/m², flexibilidade $26,2 \pm 7,9$ cm, gordura $16,2 \pm 9,2\%$, hidratação $57,3 \pm 7,6\%$, massa muscular $43 \pm 5,9\%$ e massa óssea $12,1 \pm 2,3$. Conclusão: Os participantes estão classificados com percentual de gordura e IMC saudável. Nessa ocasião os

participantes também foram orientados a prática da atividade física e sua importância para melhorar a saúde.

Palavras-Chave: LABAAN. Flexibilidade. Composição Corporal.

E-mail: antropometria.cco@unoesc.edu.br

ANU