

LABAAN EM AÇÃO: PARTICIPAÇÃO NA CORRIDA DO SESI

LAUX, Rafael Cunha; ZANINI, Daniela; PAGLIARI, Paulo; BORSOI, Eduarda; SIRINO, Natali; PASQUALOTTO, Jonathan Filipe; SCHILD, Rodrigo Vieira.

Resumo

Introdução: O laboratório de avaliação antropométrica (LABAAN) do Curso de Educação Física da UNOESC Campus Chapecó participou do evento Corrida do Bem promovido pelo SESI. Objetivo: O objetivo principal das avaliações era dar um feedback geral para cada avaliado, assim permitindo aconselhar-los sobre a prática de exercício físico. Metodologia: Participaram 43 sujeitos com idade média $33,1 \pm 11,2$. 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 $168 \pm 25,8$ centímetros, massa corporal de $68,5 \pm 110,1$ Kg, IMC de $24,8 \pm 1,7$ Kg/m², flexibilidade de $27 \pm 10,1$ cm, gordura de $16,9 \pm 5,6\%$ hidratação de $57,1 \pm 12,4\%$, massa muscular de $41,8 \pm 3,7\%$ e massa óssea de $13,7 \pm 8,9$ Kg. Conclusão: Os participantes estão classificados com percentual de gordura e IMC saudável.

Palavras-chave - Avaliação Física. Qualidade de Vida. Corrida.

E-mails - antropometria.cco@unoesc.edu.br