



COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADULTOS JOVENS PARTICIPANTES DE PROJETO DE EXTENSÃO DE ESPORTES DE AVENTURA

Jonathan dos Santos Lindebeck¹
Ana Lúcia Pires da Silva²
Izabela Rega Ferreira³
Danilla Icassatti Corazza⁴
Luiza Herminia Gallo⁵

A busca por atividades ao ar livre vem crescendo, especialmente após o período pandêmico, devido ao COVID-19. Os esportes de aventura e de natureza envolvem diferentes modalidades, sendo assim, faz-se importante conhecer a aptidão funcional e o perfil metabólico dos praticantes. Neste contexto, o objetivo do presente estudo foi analisar o perfil metabólico de adultos jovens participantes o projeto de extensão “Esportes de Aventura na UEPG”, em Ponta Grossa-PR. Foram avaliados 24 indivíduos, com média de idade 23,5 anos ($\pm 6,8$) e massa corporal de 78,8kgs ($\pm 18,8$). Para analisar o perfil metabólico, foi utilizada a plataforma tecnológica de avaliação *on-line* MetaV. A partir da inclusão de resultados como idade, prática de atividade física, hábitos de vida e dados antropométricos (massa corporal, estatura, circunferências da cintura, quadril, bíceps, coxa e pescoço), a plataforma calcula os resultados de idade fisiológica e percentuais de massa magra e de gordura. Os dados foram organizados e analisados em planilha Excel. De acordo com os resultados, os participantes apresentaram, em média, idade fisiológica inferior a idade cronológica (21 \pm 7,9 anos vs. 23,5 \pm 6,8 anos), os demais parâmetros analisados apontaram que 54,17% dos indivíduos avaliados apresentam nível de massa muscular abaixo do recomendado; 66,67% apresentaram as medidas de cintura acima das recomendações e 70,83% apresentaram percentual de gordura acima dos níveis recomendados. Em relação à gordura visceral, 66,67% apresentam níveis acima da recomendação. Pode-se concluir que, ainda que a idade fisiológica apresentada tenha sido abaixo da cronológica, a grande maioria dos participantes apresentam risco para desenvolvimento de doenças crônicas, como dislipidemias e doenças cardiovasculares, visto que as medidas de cintura e gordura visceral encontram-se acima dos níveis recomendados. Contudo, esses resultados contribuem para o planejamento de um protocolo de treinamento, visando aumento da massa muscular e diminuição dos valores de cintura e gordura

¹ Graduando do Curso bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa- UEPG, jonathanlindebeck@gmail.com

² Graduanda do Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG; Bolsista do Projeto de Extensão “Esportes de Aventura UEPG - 2ª Edição”, pelo Programa Institucional de Apoio à Inclusão Social, Pesquisa e Extensão - PIBIS - FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA analuciapires81@gmail.com

³ Graduanda pelo Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, izabela.ferreira@gmail.com

⁴ Doutora pelo Programa de pós-graduação em Ciências da Motricidade, da Universidade Estadual Paulista- UNESP- Rio Claro/SP, Docente no Departamento de Educação Física – Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná, dicorazza@uepg.br

⁵ Professora orientadora: Doutora pelo Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná - UFPR, Curitiba/PR, Docente no Departamento de Educação Física – Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná lhgallo@uepg.br.



visceral, para que, desta forma sejam atingidos os valores recomendados, visando melhorias para a saúde e condições para a prática de esportes de aventura e natureza. .