



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANIZIO MARTINS DE SOUZA JUNIOR

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA CONTÍNUA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA
MANUTENÇÃO DA SAÚDE FUNCIONAL EM UM GRUPO DE OFICIAIS DA
RESERVA DO EXÉRCITO BRASILEIRO EM JOÃO PESSOA-PB**

CAMPINA GRANDE – PB

2021

ANIZIO MARTINS DE SOUZA JUNIOR

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA CONTÍNUA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA
MANUTENÇÃO DA SAÚDE FUNCIONAL EM UM GRUPO DE OFICIAIS DA
RESERVA DO EXÉRCITO BRASILEIRO EM JOÃO PESSOA-PB**

Trabalho de conclusão de curso em forma de artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. Área de concentração: Atividade Física e Saúde

ORIENTADOR: PROF. DR. JOSENALDO LOPES DIAS

CAMPINA GRANDE – PB

2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S719i Souza Junior, Anizio Martins de.

A importância da prática contínua de atividades físicas para manutenção da saúde funcional em um grupo de oficiais da reserva do Exército Brasileiro em João Pessoa-PB [manuscrito] / Anizio Martins de Souza Junior. - 2021.

18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Envelhecimento. 4. Condicionamento físico. I. Título

21. ed. CDD 796

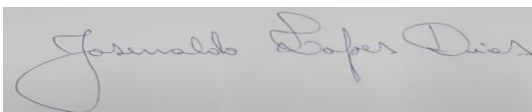
ANIZIO MARTINS DE SOUZA JUNIOR

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA CONTÍNUA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA
MANUTENÇÃO DA SAÚDE FUNCIONAL EM UM GRUPO DE OFICIAIS DA
RESERVA DO EXÉRCITO BRASILEIRO EM JOÃO PESSOA-PB**

Trabalho de conclusão de curso em forma de artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. Área de concentração: Atividade Física e Saúde

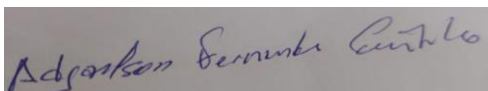
Aprovada em 28/05/2021.

BANCA EXAMINADORA



Orientador

Prof Dr Josenaldo Lopes Dias



Examinador

Prof Dr Adjailson Fernandes Coutinho



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Examinador

Prof Dr Álvaro Luis Pessoa de Farias

DEDICATÓRIA

A Deus, pela oportunidade de viver e pelo discernimento que me é concedido mediante as adversidades da vida. A minha família, a quem dedico todo o meu esforço diário e na qual encontro refúgio e morada. E aos professores que fizeram parte da minha formação acadêmica, influenciando diretamente no profissional que sou hoje.

*“Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é
triumfar.”
(Jigoro Kano)*

RESUMO

São vários os estudos que evidenciam os benefícios de uma vida fisicamente ativa (ZAFFLON JÚNIOR, 2018). Levando em consideração que a população está envelhecendo mais e que o processo de envelhecimento traz consigo alguns fatores determinantes relacionados a saúde funcional do nosso corpo, como perda de massa muscular e perda de massa óssea, além de um decréscimo na autonomia funcional (FERREIRA, 2012). O presente estudo teve como objetivo evidenciar a importância da prática de atividade física contínua na manutenção dos aspectos físicos relacionados a saúde funcional em um grupo de oficiais da reserva do exército brasileiro em João Pessoa-PB. Foram avaliados o índice de massa corporal (IMC), a relação cintura quadril (RCQ) a flexibilidade e condicionamento cardiorrespiratório. Esses componentes físicos são bastante relevantes para o desempenho das atividades de vida diária, auxiliando na manutenção da autonomia funcional e atuando como fator de prevenção das doenças crônicas degenerativas (TEIXEIRA-SALMELA, 2000). A proposta dessa pesquisa foi observar, evidenciar e verificar as relações dos resultados obtidos com os níveis de aptidão física na população estudada num intervalo entre 2017 e 2020. A amostra foi constituída por 5 homens fisicamente ativos praticantes de alongamentos e corrida de rua com rotina semanal de 3 sessões, ambos com faixa etária de 53 anos, residentes na cidade de João Pessoa na Paraíba. Os resultados coletados na avaliação atual no quesito massa corporal total corroboram com as expectativas sendo observada uma redução na massa corporal total nesse período. Os achados relacionados ao IMC evidenciaram uma redução significativa e dois dos participantes saíram de uma classificação de sobrepeso e entraram na qualificação de peso normal. Em relação aos dados do RCQ, foi observada uma constância nessa relação não apresentando melhorias significativas. Com relação aos níveis de flexibilidade avaliados podemos observar ganhos positivos nessa valência física. Os resultados relacionados ao Vo2 máx dos participantes também deram positivos constatando assim a importância da prática contínua de atividades físicas para a manutenção da saúde nessa população.

Palavras-Chave: Atividade Física. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

There are several studies that show the benefits of a physically active life (ZAFFLON JÚNIOR, 2018). Taking into account that the population is aging more and that the process of bringing aging with it some determining factors related to the functional health of our body, such as loss of muscle mass and loss of bone mass, in addition to a decrease in functional autonomy. (FERREIRA, 2012). The present study aimed to highlight the importance of the practice of continuous physical activity in the maintenance of medical physical aspects and functional health in a group of reserve officers of the Brazilian army in João Pessoa-PB. Body mass index (BMI), waist-to-hip ratio (WHR), cardiorespiratory fitness and conditioning were obtained. These physical components are very relevant to the performance of activities of daily living, helping to maintain functional autonomy and acting as a factor for the prevention of chronic degenerative diseases (TEIXEIRA-SALMELA, 2000). The purpose of this research was to observe, evidence and verify the relationship of the results obtained with the levels of physical fitness in the population studied in an interval between 2017 and 2020. The sample was found by 5 physically active men who practice stretching and street running with a weekly routine. 3 nights, both aged 53 years, living in the city of João Pessoa in Paraíba. The results collected in the current assessment without the question of total body mass corroborate with the observed expectations a reduction in the total body mass in this period. The findings related to BMI showed a reduced reduction and two of the participants left an overweight classification and entered the normal weight classification. Regarding the data of the RCQ, it was observed a constancy in this relationship with no relevant improvements. Regarding the levels of flexibility, we can see gains in this physical valence. the results related to the participants' Vo2 max were also positive, thus confirming the importance of the continuous practice of physical activities for the maintenance of health in this population.

Key-Word: Functional training. Inactivity. Quality of life

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo geral.....	9
2.2 Objetivos específicos	9
3. REFERENCIAL TEÓRICO	9
4. METODOLOGIA	10
5. RESULTADOS	12
6. DISCUSSÃO	16
7. CONCLUSÃO.....	17
8. REFERENCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

São vários os estudos que evidenciam os benefícios da prática de atividades físicas (ZAFFLON, 2018), por isso, as diversas modalidades das atividades físicas vem sendo objeto de estudos em vários lugares do mundo (AMARAL, 2001; MATSUDO 2001; SEABRA 2008;). Em um cenário onde o sedentarismo está sempre em índices que preocupam a comunidade acadêmica e órgãos responsáveis pela saúde pública, tal prática torna-se cada dia mais recomendada e relevante. Segundo o Sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico VIGITEL, 54,4% da população de João Pessoa apresenta níveis de atividade física insatisfatórios (BRASIL, 2014).

Nesse contexto, surge a importância de estudos que evidenciem os benefícios da prática contínua de atividades físicas, mais especificamente do Treinamento Funcional e da corrida de rua, que são modalidades de treinamento que vêm crescendo a sua aderência por praticantes. Uma realidade nos parques, praias e ruas da capital. Segundo Euclides (2016), a corrida de rua é uma das modalidades que tem gerado mais adesão por parte do público geral, devido ao seu baixo custo e sua facilidade de aderência. Pesquisas científicas elucidam que a prática de atividades físicas ajuda na manutenção dos condicionantes físicos e na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão arterial e doenças coronarianas.

Williams e Thompson (2013) evidenciaram que o gasto calórico na corrida é fator primordial para a redução dos riscos de doenças coronariana, sendo esta modalidade uma das modalidades de treinamento mais indicadas para melhora do condicionamento cardiorrespiratório.

Segundo Matsudo (2012) aptidão física deve ser entendida como a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória. Tendo como base essa afirmação podemos definir estar apto o indivíduo que apresenta condições que lhe permitam bom desempenho motor no desempenho de atividades que envolvam esforços físicos.

Nesse sentido, a flexibilidade é um dos componentes físicos importantes do nosso corpo que tem relação direta com o movimento. Músculos encurtados, falta de mobilidade, déficit de força muscular são fatores preocupantes quando pensamos em autonomia funcional para a população em geral.

Para realização do estudo, foram coletados dados presentes no estudo (MARTINS, 2017), que avaliou *o efeito do treinamento funcional sobre as capacidades físicas em um grupo de oficiais da reserva do exército brasileiro em João Pessoa-PB*. Posteriormente, foi feito o cruzamento destes dados com o estudo atual, a fim de analisar a manutenção dos índices de

aptidão física, flexibilidade, IMC, Resistencia cardiorrespiratória, RCQ assim elucidando a importância da prática contínua de atividades físicas e os benefícios de quem a faz de maneira ininterrupta.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- ✓ Avaliar a importância da prática contínua de atividade física.

2.2 Objetivos específicos

- ✓ Avaliar o Índice de Massa Corporal IMC;
- ✓ Avaliar a resistência cardiorrespiratória através do teste de Banco de MacArdle;
- ✓ Avaliar os Níveis de Flexibilidade;
- ✓ Avaliar a Relação Cintura Quadril RCQ;
- ✓ Fazer o cruzamento entre os dados obtidos em 2017 e em 2020 para análise da manutenção destes níveis

3. REFERENCIAL TEÓRICO

O treinamento funcional, bem como a corrida de rua levam a melhoras importantes no quadro dos principais fatores que determinam o condicionamento físico, como índice de massa corporal, flexibilidade, relação cintura quadril e resistência cardiorrespiratória (MARTINS, 2017)

Entende-se por capacidade funcional a habilidade para realizar as atividades normais da vida diária (como caminhar, subir escadas, carregar sacolas de compras, levantar de uma cadeira ou pendurar roupas no varal) com eficiência, autonomia e independência. Ou seja, é a capacidade de realizar as atividades do dia a dia sem a necessidade de ajuda de outra pessoa (CAMPOS, 2008). Como podemos ver no estudo de Guedes (1995) os componentes relacionados à aptidão física podem ser modificados quando o indivíduo realiza atividades físicas ou esportes, no entanto, após determinado período de treinamento as adaptações provenientes deste treinamento tendem a reduzir sua magnitude, diminuindo o efeito do treinamento principalmente no que concerne ao princípio da super compensação, partindo desse pressuposto, surge a necessidade de um planejamento sistemático e progressivo das atividades físicas propostas, a fim de que seja gerada adaptação progressiva e permanente no organismo de quem as pratica.

Quando pensamos em saúde funcional para essa população, temos em Guedes Jr (2013) que exercício funcional se refere à reprodução sistemática de movimentos que tem alguma função para determinada modalidade esportiva ou tarefa de vida diária do ser humano. Sabendo que a marcha/corrída é uma atividade funcional do ser humano e que ela está presente em todos os ambientes e situações vivenciadas diariamente, surge, então, a necessidade vital de incentivar a prática da caminhada/corrída.

A melhora proveniente dessa modalidade esportiva ocorre em virtude das adaptações exigidas pelo processo catabólico no que se refere ao aporte de fluxo sanguíneo, adaptações químicas e metabólicas e processos hormonais durante esta prática. Segundo Lapin (2007), a melhora destes índices ocorre, principalmente, em derivação dos processos catabólicos gerados pela prática de atividades físicas, entretanto restam dúvidas sobre até que ponto estes processos são importantes para a manutenção do condicionamento físico visto que fatores hormonais também podem ter interferência significativa neste processo de reversibilidade.

O interrompimento de um programa de treinamento físico traz consigo perdas significativas nos ganhos de condicionamento físico obtidos ao longo do período em que o indivíduo esteve ativo (PEREIRA, 2005). Nesta perspectiva, Evangelista (1999) buscou entender como ocorria o processo de reversibilidade em atletas de endurance dentro de períodos específicos em destreinamento físico, chegando à conclusão de que as principais perdas ocorrem entre a segunda e a quarta semana, podendo retornar próximo aos valores pré-treinamento físicos após alguns meses em destreinamento.

Entretanto, a população deste estudo tem características particulares e que devem ser levadas em consideração, trazendo assim a necessidade de um estudo que investigue estas alterações em uma população praticante casual de atividades físicas. Tal necessidade é acentuada pela falta de estudos nesta perspectiva com populações semelhantes.

4. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado com 5 oficiais da reserva do exército brasileiro, do sexo masculino, ambos residentes na cidade de João Pessoa Paraíba, todos com faixa etária de 50 anos. Em relação aos procedimentos executados, as avaliações físicas antropométricas e os testes de esforço foram aplicados no departamento de educação física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, localizada na rua Baraúnas, 351 bairro universitário- Campina Grande- PB,

com a realização dos testes de Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura/Quadril (RCQ), Banco de McArdle vo2máx, Banco de Wells para avaliação da Flexibilidade.

Como critério de inclusão foi utilizado a disponibilidade e o compromisso com as atividades que foram desenvolvidas e ter participado da pesquisa realizada em 2017. O critério de exclusão foi a não disponibilidade para a realização das avaliações. As avaliações aconteceram no dia 23 de novembro de 2020 das 14:00 às 16:00hrs na sala de avaliação do Departamento de Educação Física (DEF) – UEPB. Todos os participantes foram devidamente instruídos sobre as vestimentas adequadas para a realização das avaliações e dos testes e sobre os protocolos de biossegurança adotados.

Para a análise do IMC foi tomado como base as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), tal teste tem por principal objetivo medir a obesidade. É considerado um cálculo que tem por finalidade a de avaliar a relação entre o peso e a altura do indivíduo através da equação $111,33 - (0,42 \times FC)$, para assim poder obter informações sobre o seu estado nutricional. Para coleta dos dados relativos ao peso dos participantes foi utilizada uma balança digital onde foi verificado o peso em quilogramas de cada indivíduo. Para a mensuração da altura foi utilizada uma fita métrica em modelo de trena colada na parede e posicionada na vertical, onde os participantes foram instruídos a encostarem de costas na parede com os pés juntos e a olhar para o horizonte, em seguida foi verificada a estatura em metros.

Na sequência foram realizados os testes de Relação Cintura/Quadril (RCQ). O teste do RCQ tem como objetivo a avaliação da distribuição da gordura corpórea. Como é de conhecimento nos estudos científicos a obesidade, bem como a grande concentração de gordura corporal no abdômen, tem relação direta com os altos índices de surgimento de doenças cardíacas e com o aumento de risco à saúde.

Para a avaliação do RCQ foi utilizado uma fita métrica. O avaliado ficou em posição ortostática com os pés paralelos posicionados na largura dos ombros apontados para frente, braços pendentes ao lado do corpo. Para medir a circunferência abdominal o avaliador posicionou a fita métrica alinhada horizontalmente e sem dobras em cima da cicatriz umbilical. Em seguida foi feita a medição da circunferência do quadril sendo posicionada a fita métrica em cima do ponto mais proeminente dos glúteos, alinhado horizontalmente com o púbis. Seguindo a sequência de avaliações, a Flexibilidade foi mensurada através do Teste do Banco Sentar e Alcançar de Wells que avalia o nível de flexibilidade da cadeia posterior, resultando em um dado importante, visto que o encurtamento muscular está relacionado com a falta de mobilidade e a falta de mobilidade com a restrição de movimento.

E por fim, foi realizado o Teste do Banco de McArdle que tem como objetivo avaliar a resistência cardiorrespiratória do indivíduo. O banco utilizado no teste tinha altura de 41 cm, com movimentos de subir e descer ao ritmo do compasso de um metrônomo calibrado a 96 bpm (24 passos por minuto). Os indivíduos foram devidamente instruídos antes de realizarem o teste, que consistia em subir e descer do banco por 3 minutos e logo após o término desse tempo foi mensurada a Frequência Cardíaca (FC), coletando os dados durante 15 segundos. Como 15 segundos corresponde a um quarto de um minuto, o dado registrado nesse intervalo deve ser multiplicado por 4 para chegar à frequência de batimentos por minuto, que em seguida deve ser inserida na fórmula: $Vo2máx [ml(kg.min)^{-1}] = 111,33 - [0,42 \times FC \text{ bpm}]$. A precisão do teste do Banco de McArdle é por volta de 95% do $Vo2máx$ real do indivíduo (MCARDLE, KATCH e KATCH, 2007).

Após a realização dos testes, todos os dados das avaliações e testes foram processados através de planilhas do Excel. Os resultados foram colocados em tabelas do Word, que possibilitaram a interpretação da média e desvio padrão, comprovando se os resultados obtidos foram homogêneos ou heterogêneos, ou seja, para saber se houve alterações significativas nos valores encontrados em 2017 e no presente estudo.

Após o conhecimento da pesquisa e da sua importância para o grupo estudado, os participantes tiveram conhecimento acerca dos procedimentos de coleta e análise dos dados, ambos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, em duas vias, ficando uma sob propriedade do mesmo e outra arquivada com o pesquisador. Os indivíduos foram devidamente esclarecidos que tinham a plena liberdade de desistir a qualquer momento do programa, sendo lhes assegurado total sigilo sob os dados da sua participação, que foi voluntária. Nesse sentido, esse trabalho baseou-se nas diretrizes éticas de pesquisa que envolvem seres humanos, orientadas pelo CONEP – Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, através do estabelecido nas Resoluções 196/96 e 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

5. RESULTADOS

Para maior entendimento dos resultados obtidos os dados foram organizados em tabelas, que seguem a lógica de diferenciar os principais achados, expondo as capacidades biomotoras separadamente para que possam ser discutidas.

Tabela 1- Altura e massa dos avaliados

ALTURA	MASSA (2017)	MASSA (hoje)
1,70m	70,7kg	70,5kg
1,78m	78,9kg	78,7kg
1,63m	77,4kg	76,4kg
1,74m	80,6kg	80,8kg
1,75m	83,8kg	83,3kg
MÉDIA	MÉDIA	MÉDIA/DP
1,72	78,28	77,94

Fonte do autor

Observa-se que todos os indivíduos sujeitos à pesquisa tiveram leve redução em seu peso corporal

Tabela 2- Classificação do IMC

INDIVÍDUO	IMC (2017)	IMC (2020)
1	24,46	24,38
2	24,90	24,85
3	29,13	29,63
4	26,62	25,97
5	27,36	27,42
	MÉDIA/DP	MÉDIA/DP
	26,49	26,45

Fonte do autor

A grande maioria dos sujeitos teve oscilação insignificante no que se refere ao IMC, sendo considerado, de modo geral parâmetro sem alteração.

Tabela 3- Resultado de Índice de Massa Corporal de acordo com a OMS

RESULTADO

SITUAÇÃO

Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade grau I
Entre 35 e 39,99	Obesidade grau I (severa)
Acima de 40	Obesidade grau III (mórbida)

Fonte do autor

Tabela 4- Relação das medidas da cintura e quadril

INDIVIDUO	RCQ 2017	RCQ 2020
1	0,89	0,88
2	0,92	0,92
3	0,93	0,91
4	0,94	0,94
5	0,93	0,92
	MÉD	MÉD
	0,92	0,91

Fonte do autor

Tabela 5- Níveis de RCQ de acordo com idade

IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 a 29	<0,83	0,83 a 0,88	0,89 a 0,94	>0,94
30 a 39	<0,84	0,84 a 0,91	0,92 a 0,96	>0,96
40 a 49	<0,88	0,88 a 0,95	0,96 a 1,00	>1,00
50 a 59	<0,90	0,90 a 0,96	0,97 a 1,02	>1,02

60 a 69 | <0,91 | 0,91 a 0,98 | 0,99 a 1,03 | >1,03

Fonte: Applied Body Composition Assessment, Human Kinetics, (1996)

Tabela 6- Nível de flexibilidade Pré e Pós intervenção

FLEXIBILIDADE (2017)	FLEXIBILIDADE (2020)
22	21
14	14
26	25
21	21
23	22
MÉDIA	MÉDIA
21,2	20,6

Fonte do autor

Tabela 7 – Classificação da dos níveis de flexibilidade

idade	fraco	regular	médio	bom	ótimo
<20	<24,5	25-30	31-35	36-39,5	>40
20-29	<25,0	26-30	31-34	35-38	>39
30-39	<24	25-28	29-33,5	34-38,5	>39
40-49	<22,5	22,5-28	29-32,5	33-37,5	>38
50-59	<21,5	22-27	28-32,5	33-37,5	>38
>59	<21,5	22-26,5	26,5-31	31-32,5	>33

Fonte: Wells e Dilon (*apud* Pollock; Wilmore, 1993)

Destaca-se que manter-se ativo ajudou a gerar pequena melhora na flexibilidade dos indivíduos avaliados, com aumento médio de 0,6 cm nessa valência.

Tabela 8- Resultado do nível de VO²máx. Pré e Pós intervenção (ml/kgmin)

INDIVÍDUO	BPM (2017)	BPM (PÓS)	VO ² máx (PRÉ)	VO ² máx (PÓS)
1	140	138	50,85	50
2	146	144	50,01	48,02
3	154	142	46,65	45,03
4	152	139	47,49	45,06

5	142	140	51,69	48,07
	MÉD	MÉD	MÉD	MÉD
	146,8	140,6	49,33	47,24

Fonte do autor

O VO²máx dos indivíduos melhorou levemente durante o período avaliado

Tabela 9- Classificação dos níveis de VO²máx (masculino).

Idade	Excelente	> Média	Média	< Média	Fraco
15 a 19	≥ 60	58 – 59	54 – 57	44 – 53	≤ 43
20 a 29	≥ 57	52 – 56	43 – 51	40 – 42	≤ 39
30 a 39	≥ 48	46 – 47	42 – 45	38 – 41	≤ 37
40 a 49	≥ 42	40 – 41	37 – 39	34 – 36	≤ 33
50 a 59	≥ 38	36 – 37	34 – 35	31 - 33	≤ 30
60 a 69	≥ 31	29 - 30	27 - 28	25 - 26	≤ 24

Fonte: McArdle, W. D. Katch. (2007).

6. DISCUSSÃO

Esta pesquisa de campo experimental teve como objetivo avaliar o efeito da manutenção ou da pausa em uma rotina de treinamento sobre as capacidades físicas de oficiais da reserva do exército brasileiro em João Pessoa. A escassez de estudos nesta área torna a pesquisa um desafio, uma vez que nos faltam instrumentos comparativos e fundamentadores para a discussão dos resultados encontrados.

Vale destacar que, a modelo desta pesquisa, todos os indivíduos mantiveram-se ativos durante o hiato sem avaliações, o que compreende o período entre 2017 e 2020. Tal prática destes indivíduos, baseava-se fundamentalmente em corrida e alongamentos de rotina.

Esta manutenção em atividade foi capaz de gerar pequena melhora em todos os componentes de condicionamento físico avaliados, principalmente nos índices de massa corporal e de flexibilidade, ainda que, a exemplo dos demais, as melhoras tenham sido mínimas.

Mesmo gerando pequenos resultados, a continuidade em um programa de atividades físicas mostra-se fundamental no que se refere à prevenção da perda dos mesmos índices, o que, conforme observou Lapin (2007), parece ser inevitável após a interrupção da prática.

Deste modo, levando em consideração a alta reversibilidade provocado pelo destreinamento após o período de 2 semanas em repouso (EVANGELISTA, 1999), é de fundamental importância a prática contínua de atividades físicas para a manutenção dos condicionantes da saúde nessa população.

7. CONCLUSÃO

Os resultados obtidos tornam-se relevantes à medida que elucidam sobre a importância da prática de atividades físicas para manutenção ou melhora dos principais condicionantes físicos, como também nos mostram que manter-se fisicamente ativo, realizando alongamentos e corridas semanais parece ser capaz de minimizar ou até evitar os efeitos deletérios provocados pela inatividade física, principalmente após o período de 2 semanas.

Com a prática de corrida de rua e atividades rotineiras de alongamento, os indivíduos participantes da pesquisa obtiveram pequenas melhorias nos índices avaliados durante a pesquisa. Tais resultados, corroboram com as expectativas, entretanto, faz-se necessários que estudos mais aprofundados e com populações de maior porte sejam realizados com a finalidade de observar também os possíveis efeitos causados pelo interrompimento da prática de atividades físicas após um programa estruturado ser realizado nesta população.

8. REFERÊNCIAS

BRASIL, Vigitel. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 Estados brasileiros e no Distrito Federal**. 2014. Disponível em: <<https://biavati.files.wordpress.com/2014/05/vigitel-2013.pdf>. Acesso em 24/05/2016 às 22:32>. Acesso em 20 de Abril de 2016

CAMPOS, CORAUCCI. **Treinamento Funcional Resistido para a melhora da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Livraria e Editora Revinter Ltda reimpressão, 2008.

AMARAL, Ana Paula de Almeida; PIMENTA, Alexandre Palma. **Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade**. outubro, v. 20, p. 19-24, 2001. Disponível em:

<[file:///C:/Users/Rom%C3%A1rioLe%C3%A3o/Downloads/obesidade+infantil+perfil+epide miol%C3%B3gico%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Rom%C3%A1rioLe%C3%A3o/Downloads/obesidade+infantil+perfil+epide miol%C3%B3gico%20(1).pdf)>. Acesso em 20 de abril de 2016.

EVANGELISTA, F. S.; BRUM, Patricia Chakur. Efeitos do destreino físico sobre a “performance” do atleta: uma revisão das alterações cardiovasculares e músculo-esqueléticas. **Rev. paul. Educ. Fís.**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 239-49, 1999.

GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto..Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.1, n.1, p. 18- 35, 1995. <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/451/495>> acesso em 20 de Maio de 2016.

LAPIN, Livia Pascoti *et al.* Respostas metabólicas e hormonais ao treinamento físico. **Rev Bras Educ Física Esporte Lazer Dança** v. 2, n. 4, p. 115-24, 2007.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 6. ed, Rio de Janeiro: Ed. Guanabara-Koogan. 2007.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2012.

_____ *et al.* Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estudo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002) **Conceito atualizado sobre a Obesidade**. Disponível em: <<http://www.obesidade.info/obesidade.htm>>. Acesso em 26 de Maio de 2016.

PEREIRA, Cinthia Ribeiro *et al.* Destreino físico: aspectos cardiorrespiratórios. **Revista digital Efdesporte**, Buenos Aires, ano, v. 10, 2005.

SEABRA, André F. *et al.* Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 721-736, 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.org/pdf/csp/v24n4/02.pdf>>. Acesso em 05 de maio de 2016.

TEIXEIRA-SALMELA, Luci Fuscaldi *et al.* Fortalecimento muscular e condicionamento físico em hemiplégicos. **Acta Fisiátrica**, v. 7, n. 3, p. 108-118, 2000.

WELLS, Katharine F.; DILLON, Evelyn K. *The sit and reach—a test of back and leg flexibility. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, v. 23, n. 1, p. 115-118, 1952. In.: Pollock, M. L. Wilmore, J. H. **Exercícios na saúde e na doença**, 2ªed. MEDSI, R. J, 1993.

ZAFFALON JÚNIOR, José Robertto *et al.* O impacto do sedentarismo na variabilidade da frequência cardíaca (VFC) em repouso e em resposta ao estresse mental em mulheres jovens. **Relatórios fisiológicos**, v. 6, n. 18, pág. e13873, 2018.