

PERCENTUAL DE GORDURA DE PARTICIPANTES DO PROJETO EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO NÚCLEO DE VIVÊNCIAS CORPORAIS DA UNIFEV

VARÃO, Luiz Eduardo de Moraes (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.
ABDO, Bruno Martinez (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.
SANTOS JUNIOR, Valter Mariano dos (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A composição corporal refere-se à distribuição e à quantidade dos componentes do peso total do corpo, sendo normalmente expressa pela porcentagem de gordura e de massa magra. Portanto esta caracteriza-se como fator primordial para análise do perfil e aptidão física do indivíduo, importante para identificar fatores de risco à saúde (HEYWARD, 2013). A composição corporal é dividida em massa magra e massa gorda, que podem ser quantificadas por meio de diferentes métodos. Devido a maior proporção de gordura corporal estar localizada no tecido subcutâneo, a mensuração de sua espessura é utilizada como indicador de quantidade de gordura corporal, cujo coleta-se amostras de várias regiões do corpo para um cálculo mais apropriado. (GUEDES et al., 2006). Assim, a antropometria por meio de espessuras de dobras cutâneas se configura como um método aceitável de avaliação corporal (GUEDES, 2013). Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar e analisar a composição corporal de homens e mulheres participantes do projeto exercício físico na promoção da saúde do Núcleo de Vivências Corporais da UNIFEV. Participaram da amostra 35 indivíduos, sendo 12 mulheres com idade de $30,5 \pm 14,8$ e 23 homens com idade de $24,4 \pm 7,9$ praticantes de exercícios resistidos. Ademais, foram avaliadas medidas antropométricas de peso corporal e estatura, assim como dobras cutâneas segundo o protocolo de Guedes (1994), cujo coleta-se as dobras tricípital, supra ilíaca e abdominal em homens, e em mulheres subescapular, supra ilíaca e coxa, obtendo por meio de equações o percentual (%) de gordura. Os dados foram analisados por meio do pacote estatístico Excel, no qual aplicou-se estatística descritiva, incluindo valores de média e desvio padrão. Após as análises dos dados, observou-se que no âmbito geral o % de gordura do grupo foi de $20,4 \pm 7,9$. Porém, quando avaliado separadamente, notou-se diferenças entre os gêneros. Assim, a média expressa em valores para homens foi $24,1 \pm 3,9$, já nas mulheres esse valor foi menor em relação ao sexo oposto, tal que os valores médios foram de $12,9 \pm 8,9$. Logo, estes resultados mostram que os homens que participaram deste estudo, apresentaram o dobro % de gordura em relação as mulheres. Mediante os resultados, conclui-se que os homens se

encontram com o % de gordura mais elevado em relação as mulheres, podendo estar mais propícios a fatores de risco a saúde associados ao excesso de depósitos de gordura corporal.

Palavras-chave: Composição Corporal. Exercício Físico. Percentual de Gordura.

REFERÊNCIAS:

GUEDES, Pinto Dartagnan. Composição Corporal Princípios, técnicas e aplicações. 2. ed. Londrina: Apef, 1994.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Recursos antropométricos para análise da composição corporal. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, n. 5, p. 115-9, 2006.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Procedimentos clínicos utilizados para análise da composição corporal. Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 15, n. 1, p. 113-129, 2013.

HEYWARD, Vivian H. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 485p.