

ANALISE DO IMC E PERCENTUAL DE GORDURA DE ACADÊMICOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

JOSÉ PATRICK ROGERIS ARAÚJO DE OLIVEIRA, JOSÉ PATRICK ROGERIS ARAÚJO DE OLIVEIRA

O atual nível de atividade física vem mudando de acordo com o novo estilo de vida que a população vem adotando. As academias são hoje uma boa opção para essa dita população, pois os mesmo procuram obter melhorias ao seu bem estar. Embora muitos desconheçam os benefícios da musculação, ela tem sido a aliada muito importante na ajuda ao combate a doenças como diabetes, hipertensão e obesidade. O objetivo desse trabalho foi analisar o IMC e a composição corporal de acadêmicos praticantes de musculação. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa. A amostra foi composta de 26 acadêmicos de ambos os sexos entre 17 e 26 anos regularmente matriculado na Universidade Regional do Cariri, Iguatu - CE. Foram inclusos na pesquisa alunos que estão devidamente matriculados na academia. Foram excluídos da pesquisa alunos que praticaram atividade física intensa nas ultimas 24 horas que antecederam a coleta de dados. Foram utilizados nesse estudo o IMC que utiliza massa corporal e altura e o Protocolo de Slaughter para medir o percentual de gordura. Em seguida foi utilizado um software estatístico SPSS versão 22.2 para análise dos dados. A pesquisa atendeu aos princípios da Resolução 466/2012. A amostra apresentou valores na media de massa corporal de 63,700 ($\pm 12,6711$) Kg, a estatura em media 1,6827 ($\pm 0,09285$) M, o IMC em media de 22,3400 ($\pm 2,87788$) e a composição corpora foi em 26,8154 ($\pm 11,08303$)%. Em relação ao IMC o sexo feminino se destacou aonde 12 indivíduos foram classificadas como “eutróficas” com um bom estado de nutrição e 01 foi classificada com “sobrepeso”. Em relação ao sexo masculino 08 indivíduos foram classificados como “eutróficos” 02 com “baixo peso” e 03 indivíduos com “sobrepeso”. Em relação à composição corporal o sexo feminino se destacou 10 indivíduos foram classificadas com “excessivo” com excesso de gordura corporal, 01 como “alto”, 01 “regular” e 01 na média. Em relação ao sexo masculino 07 indivíduos foram classificados com “excessivo”, 01 como “regular”, 03 “na média” e 02 como “adequado”. Conclui-se que a parti dos resultados apresentado houve uma diferença entre os gêneros, o sexo feminino se destacou na composição corporal, pois as mesmas apresentaram um excesso de gordura corporal maior que o sexo masculino, esse que é o principal fator que causa obesidade e sobrepeso. Em próximos estudos pretende-se analisar outras variáveis, além de fazer uma intervenção a cada 2 meses para da continuidade a este trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: IMC; PERCENTUAL DE GORDURA; MUSCULAÇÃO.

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER