

AValiação DO ESTADO NUTRICIONAL E DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL EM ALUNOS DA MODALIDADE DE MUSCULAÇÃO

Monica da Silva Reis^{1,2}, Myrna Silva Silvério^{1,3}, Samara Borges e Lauriano^{1,4}

RESUMO

Objetivo: Demonstrar o perfil do estado nutricional e o percentual de gordura em alunos de musculação, de ambos os sexos matriculados em uma academia na cidade de Perdões, estado de Minas Gerais. **Métodos:** Dentre os 30 alunos matriculados na modalidade de musculação, foram selecionados 10 alunos com faixa etária entre 24 a 40 anos de idade. Foi utilizado um adipômetro (Cescorf) para mensurar as medidas das dobras cutâneas, onde o aluno estava usando vestimentas leves e de fácil manuseio para facilitar a mensuração para avaliação do percentual de gordura, as medidas foram registradas em um programa de avaliação física (Sistema para Avaliação Física Body Fit Test) onde se obtêm os resultados do percentual de gordura. O peso e a altura foram aferidos por balança mecânica Filizola com antropômetro (medidor de altura) para avaliação nutricional através do cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal). **Resultados:** Foi observada que 10% está com o peso ideal, 90% da população estudada está acima do peso, onde 66,66% está obesa e 33,33% está com sobrepeso. Em relação ao percentual de gordura corpórea, 100% da população estão acima do valor ideal. **Conclusão:** Os alunos da modalidade de musculação encontram-se acima do peso ideal e com o percentual de gordura corpórea em excesso, podendo ser sugerido a eles um treinamento de musculação regular juntamente a uma alimentação saudável com baixo teor calórico, promovendo redução na gordura corporal.

Palavras-chave: Avaliação, Estado nutricional, % gordura, Musculação.

1 - Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da UGF em Obesidade e Emagrecimento; 2 - Graduação, em Nutrição pela Faculdade de Pará de Minas; 3 - Graduação em Educação Física, pela Universidade Presidente Antonio Carlos; 4 - Graduação em Educação Física

nicareis10@hotmail.com

ABSTRACT

Assessment of nutritional status and body fat percentage of students in the mode of bodybuilding

The aim of this study was to profile the nutritional status and body fat percentage is simply the percentage of fat along with lean mass the body has in bodybuilding students of both sexes enrolled in an academy in the city of Pardons, State of Minas Gerais. This work includes a general on the assessment of nutritional status that signifies the student's health condition influenced by the consumption and use of nutrients and physical activity that is an important element in the prevention, maintenance and weight loss, making it a habit of life as natural as pleasurable. **Methods:** Of the 30 students enrolled in the sport of bodybuilding, we selected 10 students aged between 24-40 years of age. We used a skinfold (Cescorf) to measure the skinfold measurements, where the student was wearing light clothes and easy to handle for ease of measurement for assessing body fat percentage, measurements were recorded in a physical assessment program (System for Body Fit Fitness Assessment Test) which gets the results of fat percentage. Weight and height were measured by mechanical scale with Filizola anthropometer (meter high) for nutritional assessment by calculating the BMI (Body Mass Index). **Results:** We observed that 10% is the perfect weight, 90% of the population is overweight, where overweight is 66.66% and 33.33% are overweight. In relation to body fat percentage, 100% of the population is above the ideal value. **Conclusion:** The students of the sport of bodybuilding are overweight and the percentage of excess body fat could be suggested to them a regular strength training along with a healthy diet with low calorie, promoting a reduction in body fat.

Key words: Assessment, Nutritional status, Body fat %, Weight training.

myrnass22@hotmail.com

samaraedfisica@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético resultando no aumento do dispêndio energético.

Durante a vida, o indivíduo passa por fases que evidenciam diferentes níveis de atividade física, determinados por diversos fatores.

Dois categorias podem influenciar os padrões de atividade física: as características individuais, incluindo motivações, auto-eficácia, habilidades motoras e outros comportamentos de saúde; e as características ambientais, como o acesso ao trabalho ou espaços de lazer, custos, barreiras de disponibilidade temporal e suporte sociocultural (Camões, 2008).

O sedentarismo e os distúrbios alimentares são os principais fatores que levam à obesidade, sendo que houve uma alteração brusca no modo de viver na maioria das pessoas levando ao comodismo este comodismo reflete em menos gasto energético, por outro lado come-se mais devido a um aumento na aquisição de gêneros alimentícios.

A transição nutricional é um processo de modificações sequenciais no padrão de nutrição e consumo, que acompanha mudanças econômicas, sociais, demográficas no perfil de saúde das populações, com mudança nos padrões de comportamento alimentar que juntamente com a redução da atividade física vem desempenhando importante papel no aumento da obesidade (Pinheiro, Freitas e Corso, 2004).

A prática regular e adequada de exercícios físicos melhora a qualidade de vida quando associada a uma dieta balanceada.

A alimentação equilibrada é essencial na formação, reparação e reconstituição de tecidos corporais, mantendo a integridade funcional e estrutural do organismo, assim, tornando possível a prática de exercícios físicos (Theodoro, Ricalde e Amaro, 2009).

A OMS indica a antropometria como método mais útil para identificar pessoas obesas, sendo o mais barato, não-invasivo, universalmente aplicável e com boa aceitação pela população. Índices antropométricos são obtidos a partir da combinação de duas ou mais informações antropométricas básicas (peso, sexo, idade, altura).

A obesidade foi definida a partir do Índice de Massa Corporal (IMC) que é obtido pela divisão da massa corporal (em quilogramas) pela estatura (em metros ao quadrado), sendo esse um indicador apropriado para avaliação do estado nutricional de adultos e idosos.

Foram consideradas obesas as pessoas que apresentaram IMC igual ou superior a 30 kg/m² e com sobrepeso aquelas com IMC entre 25 e 29,99 kg/m² (para adultos), IMC superior a 27 (para idosos), de acordo com a OMS (Abrantes, Lamounier, Colosimo, 2003).

O método mais simples e utilizado atualmente em estudos epidemiológicos para diagnosticar a obesidade é o IMC. É a relação entre medidas que tem apresentado razoável correlação com a quantidade de gordura corporal dos indivíduos (Tirapegui, 2006).

O objetivo do presente estudo foi traçar o perfil do estado nutricional e a porcentagem de gordura de alunos das modalidades de musculação, de ambos os sexos com idade entre 24 a 40 anos matriculados em uma academia na cidade de Perdões, estado de Minas Gerais.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008). A instituição pesquisada é uma instituição que atende população de ambos os sexos que procuram um bom desenvolvimento para suas necessidades. Autorizou a pesquisa mediante uma declaração assinada pelo proprietário.

A população do presente estudo é N = 30 alunos matriculados na academia. Destes foram selecionados uma amostra de n = 10 alunos, por atender os seguintes critérios de inclusão: fazer aula regular de musculação e assinar o formulário de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse o indivíduo e que lhe causasse constrangimento ao responder.

Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e autorização por escrito.

Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na

Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Foi utilizado um adipômetro (Cescorf) para mensurar as medidas das dobras cutâneas, onde o aluno estava usando vestimentas leves e de fácil manuseio para facilitar a mensuração.

As medidas foram registradas em um programa de avaliação física (Sistema para Avaliação Física Body Fit Test) onde se obtém os resultados do percentual de gordura.

O peso e a altura foram aferidos por balança mecânica Filizola com antropômetro (medidor de altura), a balança com capacidade máxima de 150 kg com precisão de 100 g e o antropômetro com capacidade máxima de 2 metros com precisão de 1 cm. Para aferição das medidas antropométricas será pedido a retirada de qualquer objeto que estiver nos bolsos, que fiquem descalços, sem adornos, vestimentas leves, mãos palmadas sobre as coxas, pés juntos, em posição ereta olhando para o horizonte, seguindo o protocolo do Manual Prático de Avaliação Física em Academias.

A avaliação do estado nutricional será definida pelo Índice de IMC que será calculado com as medidas de peso e altura, de acordo com a seguinte fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (cm)}$.

Os pontos de corte de IMC adotados serão os preconizados pela OMS, ou seja, baixo peso ($IMC < 18,5$); eutrofia ($IMC 18,5 - 24,99$); sobrepeso ($IMC 25 - 29,99$) e obesidade ($IMC \geq 30$), e magreza ($IMC < 22$); eutrofia ($IMC 22 - 27$); e excesso de peso ($IMC > 27$), sendo esses indicadores apropriados para avaliação do estado nutricional de indivíduos adultos respectivamente, seguindo protocolos de Roberto Fernandes da Costa (2005).

Os amostrados foram em hora marcada para medir o percentual de gordura dos alunos através das medidas antropométricas, sendo a massa corporal e a estatura através da balança analógica, os perímetros corporais pela trena metálica, e as espessuras das dobras cutâneas no adipômetro.

A análise estatística foi através da estatística descritiva.

RESULTADOS

Entre os 10 alunos avaliados, a idade média foi de 29 anos.

Tabela 1 - Avaliação Nutricional dos alunos da modalidade de musculação de uma academia em Perdões, MG.

Classificação do Estado Nutricional (IMC)	Alunos	(%)
Eutróficos	01	10
Sobrepeso	03	30
Obeso	06	60

A Tabela 1 mostra que 10% dos alunos avaliados estão eutróficos, 30% estão com sobrepeso e 60% estão obesos.

Tabela 2 - Avaliação Nutricional dos alunos da modalidade de musculação de uma academia em Perdões, MG que estão acima do peso ideal.

Classificação do Estado Nutricional (IMC)	Alunos	(%)
Sobrepeso	03	33,33
Obeso	06	66,66

A Tabela 2 mostra que dos 90% dos alunos que estão acima do peso ideal, 33,33% encontra-se com sobrepeso e 66,66% estão obesos.

Tabela 3 - Avaliação do Percentual de Gordura Corpórea dos alunos da modalidade de musculação de uma academia em Perdões, MG.

Classificação do Percentual do gordura	Alunos	(%)
Valor Ideal	00	0
Acima do valor ideal	10	100

A Tabela 3 mostra que 100% dos alunos estão com o percentual de gordura corpórea acima do ideal.

DISCUSSÃO

Este estudo analisou o estado nutricional e o percentual de gordura corporal em alunos da modalidade de musculação de uma academia em Perdões, MG.

Segundo Masson e colaboradores, (2005) e Rego e Chiara (2006), a prática regular da atividade física é um fator relevante na prevenção primária, sendo suporte terapêutico e terapia de menor custo para promoção da saúde e prevenção de doenças.

Seus benefícios são amplamente difundidos, auxiliando no tratamento da obesidade e diminuição do percentual de gordura corpórea.

Os resultados obtidos nas tabelas 1 e 3 demonstram a prevalência de sobrepeso, obesidade e elevado percentual de gordura corpórea nos alunos de musculação.

Segundo a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (2008) e Rego e Chiara (2006) a dieta tem papel determinante na obesidade.

A alimentação inadequada rica em gorduras, o aumento no consumo de guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos, doces) e refrigerantes, alimentos altamente refinados e processados está associada ao aparecimento de diversas doenças como dislipidemia, hipertensão arterial, obesidade e diabetes mellitus.

O padrão alimentar brasileiro baseado no consumo de cereais, feijões, raízes e tubérculos vem sendo substituído por uma alimentação mais rica em gorduras e açúcares. O consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também à composição e qualidade da dieta.

CONCLUSÃO

O presente estudo relatou um alto índice de sobrepeso, obesidade e elevado percentual de gordura corpórea na população estudada, mesmo sendo os alunos praticantes de atividade física regular.

É importante controlar a alimentação em qualidade e quantidade, melhorando a qualidade da dieta, que deve ser bem balanceada, monitorando-se especialmente o total calórico para favorecer a manutenção ou redução de peso.

A prática regular de atividade física deve ser continuada para promover estilos de vida mais saudáveis nesta população representando um grande impacto na melhoria dos índices de saúde.

Para promover hábitos alimentares mais saudáveis, e, conseqüentemente, diminuir os índices de obesidade e diminuir o percentual de gordura corpórea da população estudada, é importante o fornecimento de conhecimentos de alimentação e nutrição a mesma.

REFERÊNCIAS

- 1- Abrantes, M. M.; Lamounier, J. A.; Colosimo, E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões nordeste e sudeste do Brasil. Rev. Assoc. Med. Bras. Vol.49. Núm. 2. p.162-166. 2003.
- 2- Camões, M.; Lopes, C. Fatores associados à atividade física na população portuguesa. Rev. Saúde Pública. Vol. 42. Núm.2. p.208-216. 2008.
- 3- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis. 2008.
- 4- Masson, C. R.; e colaboradores. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública. Vol.21. Núm.6. p.1685-1695. 2005.
- 5- Pinheiro, A. R. O.; Freitas, S. F. T.; Corso, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Rev. Nutr. Vol.17. Núm.4. p.523-533. 2004.
- 6- Rego, A. L. V.; Chiara, V. L. Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes. Rev. Nutr. Vol.19. Núm.6. p.705-712. 2006.
- 7- Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, Divisão de Doenças e Agravos Não-transmissíveis, Centro de Vigilância Epidemiológica "Prof. Alexandre Vranjac", Coordenadoria de Controle de Doenças. Instituição do Comitê Estadual para a Promoção da Alimentação Saudável e Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Estado de São Paulo. Rev.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

Saúde Pública. Vol. 42. Núm. 2. p.380-382.
2008.

8- Tirapegui, J. Nutrição: fundamentos e aspectos atuais. 2ª edição. São Paulo. Atheneu. 2006.

9- Theodoro, H.; Ricalde, S. R.; Amaro, F. S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul - RS. Rev Bras Med Esporte. Vol.15. Núm.4. p.291-294. 2009.

Recebido para publicação em 21/09/2010
Aceito em 16/11/2010