

ANALISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E O ESTADO DE DECLARAÇÃO DE TREINO DE PARTICIPANTES DA 64° SBPC

Paulo Vitor Santana Albuquerque¹
Antonio Carlos Silva-Filho¹
Carlos José Dias^{1,2}
Evelyn Feitosa Rodrigues¹
Francisco Navarro^{1,2}

1-Universidade Federal do Maranhão.

2-Mestrado em Saúde Materno Infantil.

Introdução: O exercício físico promove inúmeros benefícios ao corpo humano, sendo alguns deles a redução do peso corpóreo. Dois métodos que são utilizados para essa avaliação, são através do cálculo do índice de massa corporal e do percentual de gordura. **Objetivo:** Analisar o estado declarado de treino, de homens e mulheres em relação aos valores de índice de massa corporal e percentual de gordura, obtidos através da avaliação da composição corporal. **Materiais e Métodos:** Durante a 64° Reunião Anual da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência, foi avaliada as medidas corporais de 423 voluntários, sendo 214 homens e 219 mulheres. Na avaliação antropométrica foram medidos peso corporal, estatura e dobras cutâneas: tricipital, subescapular, peitoral, abdominal e coxa. Para mensurar o peso foi utilizado uma balança da marca Filizola® 300 kg com precisão 0.05, a estatura foi obtida através de uma fita antropométrica da marca Brasfort® com precisão de 01 mm. Para as medidas de dobras cutâneas foi utilizado um compasso da marca Sanny® com precisão 9.8 g/mm², foram realizadas três medidas alternadas em cada local. Para determinar o percentual de gordura utilizou-se a equação de Siri (1961): %Gord = (495/D) - 450. Enquanto índice de massa corporal foi calculado a partir das medidas de peso e de altura utilizando-se a fórmula: IMC = Peso (kg) / (Estatura)² (m). **Resultados:** No grupo dos homens não foi encontrado diferença significativa nas classificações do índice de massa corporal abaixo do peso e obeso. No entanto houve diferença significativa nas classificações normal (p<0,0238) e sobrepeso (p<0,0071). Em relação ao percentual de gordura as classificações abaixo do peso, normal e obeso não apresentaram diferença significativa. Enquanto o sobrepeso apresentou diferença de (p<0,0496). No grupo das mulheres foi encontrada diferença significativa apenas no índice de massa corporal na classificação normal de (p<0,0001). **Conclusão:** Os valores obtidos mostraram que os homens que declaram serem treinados possuem diferença significativa na sua composição corporal nas classificações de normal e sobrepeso. Enquanto as mulheres apresentaram diferença apenas no índice de massa corporal na classificação normal. Isso demonstra que os indivíduos treinados apresentam diferença na composição corporal em relação aos não treinados.

Palavras-chave: Composição corporal. Exercício físico. Índice de massa corporal. Percentual de gordura.