

# PERFIL ANTROPOMÉTRICO EM PRATICANTES DE GINÁSTICA LOCALIZADA DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE VIÇOSA, MG

Vanessa Guimarães Reis<sup>1</sup>; Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho<sup>2</sup>

**Resumo:** *Na prevenção de doenças, a ginástica localizada está entre as modalidades mais praticadas nas academias. O objetivo do trabalho foi o de avaliar o perfil antropométrico de mulheres adultas praticantes de atividade física, na modalidade ginástica localizada, de uma academia do município de Viçosa, MG. Tratou-se de um estudo transversal com 20 mulheres adultas praticantes da modalidade, durante os meses de outubro a dezembro de 2009. Foram avaliados o peso, a estatura, a circunferência da cintura e a prega cutânea tricúspita, anteriores à prática de atividade física. De acordo com a classificação do IMC, 50% apresentavam-se em estado de eutrofia; 20%, em sobrepeso; e 30%, obesas. Para a CC, 40% das mulheres foram classificadas com risco ou com risco muito elevado para gordura corporal. Quando analisado as PCT, somente 20% encontravam-se em estado de eutrofia. Observou-se que grande percentual (50%) estão com excesso de peso; por isso, faz-se necessário um acompanhamento e esclarecimento do estado nutricional para que haja mudança no perfil antropométrico.*

**Palavras-chave:** *atividade física; obesidade; antropometria; ginástica localizada.*

## Introdução

No mundo atual, há maior preocupação com a saúde, visando à prevenção de algumas doenças recorrentes do sedentarismo e da má alimentação.

De acordo com Vitta (2001), o sedentarismo é um dos principais pontos de estudo dos males que acometem a sociedade atual. A falta de atividade é apontada como a causa de inúmeros danos à saúde e tem como consequência direta ou indireta o aparecimento de enfermidades.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Nutrição – FACISA – e-mail: nessesagreis@yahoo.com.br; <sup>2</sup> Professora do curso de Nutrição – FACISA – e-mail: cgoliveiranut@yahoo.com.br

Há evidências científicas consistentes, em relação ao exercício físico, de que a prática regular de exercícios traz amplos benefícios para a saúde física e mental. A atividade física pode influenciar de maneira positiva a composição corporal, por meio de vários mecanismos, pois promove o aumento do gasto energético total, equilíbrio na oxidação dos macronutrientes e preservação da massa magra. A frequência do exercício desempenhado, sua duração, a intensidade e o tipo influenciam no metabolismo energético (MONTEIRO; RIETHER; BURINI, 2004).

Para a prevenção de doenças, a ginástica localizada está entre as modalidades mais praticadas nas academias, pois melhora a resistência, a qualidade de vida, a autoestima e a densidade mineral óssea (SILVA, 2009).

Os benefícios da atividade física são inúmeros dentre os quais destaca-se a redução da gordura corporal, visto que a obesidade, atualmente, é problema de ordem epidemiológica, redução dos níveis sanguíneos de colesterol, queda da pressão arterial entre outros (FOX; BOWERS; FOSS, 1991). Há ainda os benefícios cardiorrespiratórios que são evidentemente perceptíveis com a atividade física regular.

Há importante relação entre a nutrição e atividade física. A capacidade de rendimento do organismo pode ser melhorada por meio de uma nutrição adequada com ingestão equilibrada de todos os nutrientes (ARAÚJO; SOARES, 1999), além de reduzir o risco de doenças crônicas (ANDERSON *et al.*, 1998).

Este trabalho teve como objetivo o de avaliar o perfil antropométrico de mulheres adultas praticantes de atividade física, na modalidade ginástica localizada, de uma academia do município de Viçosa, MG.

## Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, em uma academia localizada no município de Viçosa, MG com 20 mulheres adultas praticantes de ginástica localizada, durante os meses de outubro a dezembro de 2009. A pesquisa foi realizada mediante leitura e assinatura do Consentimento Livre e Esclarecido, como prevê a Resolução nº 196/96, do CNS.

Foram avaliados o peso, a estatura, a circunferência da cintura e a prega cutânea tricípital, anteriores à prática de atividade física.

O peso foi aferido em balança digital, validada pelo IMETRO, G.Tech® com capacidade de 180 kg, precisão de 100 g, segundo SISVAN (2008).

Para a estatura, foi utilizado um antropômetro de madeira com capacidade dois metros, também segundo SISVAN (2008).

A circunferência da cintura (CC) foi mensurada com fita métrica inextensível e inelástica, com capacidade de 1,5 m. Para este estudo, foi considerada a menor circunferência abaixo das costelas e acima do umbigo. A distribuição da gordura corporal foi classificada, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS,1998).

Por último, a prega cutânea tricipital (PCT) foi realizada com o adipômetro Cescorf<sup>o</sup>. Para classificação, foi utilizada a tabela de percentis para prega cutânea tricipital descrita por Frisancho (1990).

A classificação do estado nutricional foi realizada mediante o Índice de Massa Corporal (IMC), segundo os pontos de corte da OMS (1995; 1998).

## Resultados e Discussão

As mulheres avaliadas no estudo tiveram uma média de idade de  $32,89 \pm 10$  anos. Todas possuíam escolaridade superior a oito anos de estudo. A média de peso para este grupo foi de  $65,12 \pm 15,22$  (kg) e a média de altura, de  $1,57 \pm 0,05$  (m).

De acordo com a classificação do IMC, 50% apresentavam-se em estado de eutrofia; 20%, em sobrepeso; e 30%, obesas. De acordo com o IBGE, as mulheres que apresentam aumento da obesidade são aquelas de baixa escolaridade e situadas nas faixas de renda menores (entre as 40% mais pobres). Também, o que leva a esse estado é o balanço energético positivo.

Para a CC, 60% das mulheres foram classificadas sem risco; 25%, com risco elevado; e 15%, com o risco muito elevado para gordura corporal, o que pode levar a uma complicação metabólica, pois esses dados estão diretamente relacionados com a quantidade de mulheres obesas. A obesidade e, particularmente, a localização abdominal de gordura tem grande impacto sobre as doenças cardiovasculares, por associar-se com grande frequência a condições como dislipidemias, hipertensão arterial,

resistência à insulina e diabetes, que favorecem a ocorrência de eventos cardiovasculares, particularmente os coronarianos (FERREIRA *et al.*, 2006)

Quando analisadas as PCT, somente 20% encontrava-se em estado de eutrofia; 55%, em algum tipo de desnutrição; e 25%, algum tipo de sobrepeso/obesidade. Verificou-se uma pequena concordância, sendo fisiologicamente significante entre o IMC e as PCT, pois as PCT são usadas geralmente para pacientes hospitalizados e que estão acamados, não podendo verificar o peso e a altura desses em praticantes de atividade física.

### Conclusões

Neste trabalho, observou-se que metade (50%) das mulheres adultas praticantes de ginástica localizada estão com excesso de peso, sendo sobrepeso e obesidade; portanto, é necessário haver acompanhamento e esclarecimento do estado nutricional delas, para que haja mudança no perfil antropométrico.

### Referências Bibliográficas

ANTROPOMETRIA: como pesar e medir. Brasília : Ministério da Saúde. Disponível em: <www.saude.com.br>. Acesso em: 8 out. 2009.

FERREIRA, Márcia Gonçalves *et al.* Acurácia da circunferência da cintura e da relação cintura/quadril como preditores de dislipidemias em estudo transversal de doadores de sangue de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. **Cad. Saúde Pública** [online], v. 22, n. 2, p. 307-314, 2006.

FOX, E. L.; BOWERS, R. W.; FOSS, M. L. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

MONTEIRO, Rita de Cássia de Assunção; RIETHER, Priscila Trapp Abbes; BURINI, Roberto Carlos. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. **Rev. Nutr.**, v. 17, n. 4, dez. 2004.

PEREIRA, Juliana Maria de Oliveira; CABRAL, Poliana. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Rev. Bras. Nutrição Esportiva**, v.1, n.1, p 40-47. jan/fev. 2007.

SILVA, Ueliton. **A ginástica localizada fortalece o corpo**. Disponível em: <[http://www.nestle.com.br/site/materias/saude/a\\_ginastica\\_localizada\\_fortalece\\_o\\_corpo.aspx](http://www.nestle.com.br/site/materias/saude/a_ginastica_localizada_fortalece_o_corpo.aspx)>. Acesso em: 8 out. 2009.

SISVAN. **Caderno de atenção básica** – nº 12. Brasília /DF, 2008. Disponível em <[http://200.214.130.94/nutricao/documentos/doc\\_obesidade.pdf](http://200.214.130.94/nutricao/documentos/doc_obesidade.pdf)>. Acesso em: 15 Abr 2010.

VITTA, A. de. **Bem estar físico e saúde percebida: um estudo comparativo entre homens e mulheres adultos e idosos, sedentários e ativos**. 2001. 114 f. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

VITTOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. p.377- 399.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva, 1975 (Technical report series, 854).



# **PSICOLOGIA**

