



¹Rosane Oliveira Santos

ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM OS NÍVEIS DE PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL

A composição corporal segundo Heyward (2004) é a chave do perfil de saúde e de aptidão física do indivíduo. Sendo formada por massa magra, gordura e ossos que são medidos e calculados em porcentagens. Zilio (2005) confirma que os componentes podem ser individualizados e ter seus pesos calculados separadamente como gordura, músculos, ossos e outros tecidos. Ao peso de outros tecidos, denomina-se também peso residual.

Para Sharkey (2006) a composição corporal refere-se às quantidades relativas de gordura e peso magro. Apesar de o peso corporal magro (peso corporal menos peso de gordura) ser relativamente imutável com o treinamento, espera-se perda substancial de tecido adiposo. Pollock (2013) afirma que o papel do exercício físico nesse contexto é melhorar a aptidão física do indivíduo obeso, reduzir os fatores de risco cardiovascular e metabólico, o que ocorre antes mesmo de perda significativa de massa corporal. Diz ainda que a aderência do obeso ao programa de exercício físico é influenciada pela motivação, assim, traçar meta possível de ser atingida, escolher a modalidade de exercício físico de acordo com as preferências, e o local mais apropriado para a sua realização são pontos importantes que também devem ser considerados. Atualmente programas de intervenção que incluam orientação nutricional, exercício físico e intervenções comportamentais (psicologia), são os mais indicados para o tratamento da obesidade, afirma Pollock (2013). Baseado nisso o trabalho teve como objetivo medir o percentual de gordura corporal através das medidas das dobras cutâneas, segundo o protocolo de Pollock & Wilmore 1993. Foram realizadas três avaliações em um ciclo de 42 sessões de treino. A primeira avaliação foi realizada no início do ciclo, a segunda na metade e a terceira no final. Os treinos foram praticados durante 1 hora por dia em cinco dias da semana, em academia, dividido em atividades aeróbicas e musculação. Participaram da coleta de dados três pessoas do sexo feminino, com idades de 19, 45 e 46 anos. Para a aluna de 19 anos o percentual de gordura (ideal de 18 a 25) inicial de 23,7 diminuiu para 22,7 no final das sessões de treino. A aluna de 45 anos com percentual de gordura (ideal 29 a 31) inicial de 32,4 diminuindo para 29,0 na última avaliação. Para a aluna de 46 anos o percentual de gordura (ideal de 29 a 31) inicial de 27,7 chegando ao final com 26,6. De acordo com as avaliações foi possível visualizar a diminuição do percentual de gordura, do peso de massa gorda e do peso total e em contrapartida observou-se um aumento da massa muscular.

Infere-se que mesmo com resultados positivos as alunas continuem realizando as atividades físicas regulares e acrescentem um acompanhamento nutricional, pois o controle alimentar pode ser juntamente com a atividade física peça chave para a redução do percentual de gordura, influenciando diretamente no resultado. Considera-se também que estar psicologicamente preparado para assumir o compromisso de realizar um trabalho de mudança com relação aos objetivos traçados ou as metas a alcançar podem otimizar os resultados.

1. Aluna curso Educação Física, Bacharelado. Ulbra Guaíba.
Contato: e-mail: rosane.27.santos@gmail.com

REFERÊNCIAS

- Heyward, Vivian H. Avaliação Física e prescrição do exercício: Técnicas avançadas. 4ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- Pollock, Michel. Fisiologia Clínica do Exercício. Barueri, SP: Manole, 2013.
- Sharkey, Brian J. Condicionamento Físico e Saúde. 5ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- Zilio, Alduino. Treinamento Físico: Terminologia. 2ª edição. Canoas: ULBRA, 2005.