

# ANÁLISE DO IMC E PERCENTUAL DE GORDURA DE ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Emerson Rodrigues Pereira<sup>1</sup>  
Karla de Campos e Silva<sup>2</sup>

A obesidade tem sido caracterizada como um dos maiores problemas de saúde da atualidade, por estar relacionada a inúmeras doenças. A prática regular de exercícios, associada a um controle alimentar, contribui substancialmente para a redução dos índices de obesidade e a Educação Física escolar surge como uma possibilidade de conscientização dos alunos em relação a esses hábitos. O objetivo desse estudo foi avaliar e comparar o % de gordura e o IMC de estudantes praticantes e não praticantes de musculação. Os resultados mostraram ausência de diferença estatística entre os grupos, embora algumas voluntárias tenham apresentado valores elevados dessas variáveis. Dessa forma, conclui-se que a prática de exercícios deve ser acompanhada de uma dieta adequada para ter um maior reflexo na composição corporal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Obesidade. Musculação. Adolescentes.

## INTRODUÇÃO

Em outros tempos, a obesidade era uma questão a ser tratada em países desenvolvidos, mas atualmente esta patologia assola também os países subdesenvolvidos. A adolescência é um período de grandes mudanças nas pessoas, não ocorrendo apenas mudanças físicas, mas também comportamentais onde as mesmas buscam uma identidade (MELLO, 2004). Nesse período, torna-se de total relevância a manutenção de hábitos saudáveis, pois é nesta fase que muitos desses hábitos serão mantidos no decorrer da vida (POLOCK, M. L., WILMORE, 2000). Silva (2003) propôs que o sucesso de um programa interdisciplinar depende da boa interação entre exercícios físicos e um plano alimentar, sendo a prática de exercícios relevante por aumentar o gasto calórico diário e compreenderem que o exercício físico pode ser interpretado como um momento de prazer, descontração e inclusão social. As aulas de Educação Física tornam-se uma possível estratégia para que os sujeitos tenham acesso a informações sobre os benefícios da prática de exercícios físicos e de uma alimentação equilibrada tais como a prevenção da obesidade e dos riscos associados a esta. Este estudo teve como objetivo avaliar e comparar o percentual de gordura e o índice de massa corporal (IMC) de adolescentes escolares do sexo feminino, praticantes e não praticantes de musculação.

## METODOLOGIA

Esse estudo foi realizado com indivíduos do sexo feminino entre 15 e 16 anos ( $15,5 \pm 0,44$ ) praticantes de musculação ( $n=10$ ) e ( $15,5 \pm 0,52$  anos) não praticantes de musculação ( $n=10$ ). As voluntárias frequentavam uma escola estadual na cidade de Pompéu-MG. Para análise do IMC foi utilizada a fórmula  $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$  e o protocolo de Deurenberg com as dobras cutâneas bicipital, tricipital, subescapular e suprailíaca foi utilizada para avaliação do % de gordura. Foi utilizada uma balança digital da marca Plenna<sup>®</sup>, modelo Ice, (carga máxima: 150 kg) com precisão de 100g. Foi utilizado uma trena antropométrica da marca Cersorf<sup>®</sup>, um plicômetro científico Top Tec da marca Cerscof<sup>®</sup>, com sensibilidade de 0,1 mm e leitura de 85 mm.

Na análise estatística foi utilizada a análise de variância (ANOVA One-way) para

comparação das médias e teste Post Hoc (Tukey-Kramer) para localização das diferenças, sendo considerado o  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que as alunas que faziam musculação apresentaram um percentual de gordura de  $25,8 \pm 2,4\%$ , ao passo que as alunas que não faziam musculação apresentaram o valor de  $26,8\% \pm 2,6$ . Se tratando do IMC os resultados apontam para uma média de  $23,7 \pm 1,6 \text{ kg/m}^2$  para as praticantes de musculação, e  $24,4 \pm 2,6 \text{ kg/m}^2$  para as não praticantes. Entre as não praticantes de musculação havia cinco com sobrepeso e uma estudante com obesidade grau I. Entre as praticantes houve a ocorrência de três adolescentes com pré-obesidade e apenas uma com obesidade grau I (ABESO, 2010). Comparando os dois grupos, não houve diferença tanto para o % de gordura ( $p=1,0$ ) como para o IMC ( $p=0,70$ ). Esses resultados refutam os achados de Piedade e Amorim (2008), quando foi analisado o % de gordura de 20 adolescentes entre 15 e 20 anos, onde 10 adolescentes não faziam atividade física e 10 adolescentes faziam musculação há pelo menos seis meses. Os resultados apresentados por esse autor foram que os adolescentes praticantes de musculação apresentaram o percentual de gordura corporal menor do que adolescentes que não praticavam a modalidade.

Essa ausência de diferença entre os grupos, reforça a proposta de Matsudo (1999) que relata que em relação à promoção do peso saudável, o incremento da atividade física aliada deve ser a uma alimentação saudável, que são os eixos centrais a serem trabalhados na busca pela qualidade de vida. A prática de atividade física regular combinada com a alimentação saudável promove redução no peso corporal, maior que apenas a alimentação ou os exercícios regulares de forma isolada, no entanto, no presente estudo não foi considerado os hábitos alimentares das voluntárias.

A prevenção da obesidade, além da redução da gordura corporal passa por duas possibilidades, seja aumentar o gasto energético, o que pode ser proporcionado pela prática de exercícios, ou reduzir o consumo de calorias (através de uma abordagem nutricional) (BOUCHARD, 2003; POLLOCK; WILMORE, 1993). Assim, o quanto antes iniciar um programa alimentar adequado aliado à atividade física, maior a chance de se reduzir os piores efeitos da obesidade, seja em crianças, nos adolescentes ou entre os adultos (TERRES, 2006). Segundo Drinkwater (2001) os indivíduos fisicamente ativos são como se possuíssem uma ou mais décadas a menos fisiologicamente do que os indivíduos sedentários da mesma idade e a idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao indivíduo sedentário, o que evidencia a necessidade de adesão a programas de atividade física.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que na amostra estuda, não foram apresentadas diferenças no IMC e % de gordura entre estudantes praticantes e não praticantes de musculação. Isso reforça a ideia da necessidade não somente da prática regular de exercícios, mas também de uma alimentação balanceada como estratégia do controle ponderal, sendo a escola um local propício para a conscientização dos alunos e família para a necessidade de combate à obesidade. Ressalta-se ainda a necessidade de uma abordagem multiprofissional nas políticas públicas envolvendo professores de Educação Física, médicos, nutricionistas e outros profissionais para o controle ponderal e prevenção da obesidade.

## REFERÊNCIAS

ABESO- Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. 3ª ed. 2009/2010.

DRINKWATER, G. A variabilidade das medidas de gordura corporal, suposições ou técnica. **Revista de Medicina e Esporte**. v.5 n.12. 2001.

MATSUDO, Victor K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, 18-24, 1999.

MELLO, E.; MEYER, F. Obesidade Infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**. v.15,n.11, 2004.

POLOCK, M. L., WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença**: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª ed. Filadélfia: medsi,1993.

POWERS; S. HOWLEY, E. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e desempenho. São Paulo. Manole. 2000.

SILVA, M.; POTTIER, M.S. **Dietas milagrosas aplicadas ao tratamento da obesidade**. Rio de Janeiro. Medsi. 2003.

TERRES, G. N. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e a obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n.4, p.627-33, 2006.

---

<sup>1</sup> Mestre em Ciências do Esporte 1; Centro Universitário de Sete Lagoas – UNIFEMM. Sete lagoas – MG emersonedfisica@yahoo.com.br.

<sup>1</sup> Graduado Educação Física; Centro Universitário de Sete Lagoas – UNIFEMM, Sete Lagoas-MG; e-mail: karlacampos26@yahoo.com.br