

NÍVEL DE OBESIDADE EM INDIVÍDUOS MATRICULADOS EM AULAS DE MUSCULAÇÃO.

Daniella Camilla Cordão; Milton Vieira Prado Junior –Inter-áreas-Ciências da Vida-Departamento de Educação Física-Faculdade de Ciências-Campus de Bauru.

A procura pela prática regular de atividade física vem crescendo nos últimos anos a partir de diferentes objetivos. Entre os objetivos mais comuns estão: condicionamento físico, melhora da qualidade de vida, combate ao sedentarismo, tratamento de doenças, tais como: cardiovasculares, obesidade, diabetes, entre outras. Assim, conhecer quem é a pessoa que procura a atividade física, qual seu nível de condicionamento e as variáveis que interferem na prática da atividade é básico para o profissional planejar o programa de atividades.

Na atualidade, as academias são os locais mais procurados por diferentes tipos de pessoas para iniciar um programa de condicionamento físico. Porém, dependendo do objetivo algumas atividades são mais indicadas do que outras.

Desta forma, avaliar quem se inscreve numa academia é importante para o planejamento de exercícios físicos, para que se possa verificar se o programa desenvolvido está de acordo com os objetivos esperados e se estes foram atingidos (GOBBI, VILAR & ZAGO, 2005). No momento da inscrição de um aluno na academia é rotina solicitar liberação do médico, responder um questionário e ser coletados dados antropométricos. Segundo Sampaio (2005) utilizar métodos de avaliação da composição corporal tais como: peso, altura, circunferências corporais e dobras cutâneas; é fundamental para podermos verificar as alterações que ocorrem a partir da aplicação do programa. Weineck (2003) reforça esta tese apontando que para planejar uma sessão de treinamento, são necessárias informações sobre os indivíduos para que permitam uma escolha adequada da atividade, do volume e da intensidade dos exercícios.

O interesse neste estudo é tentar verificar qual o perfil corporal das pessoas que procuram à atividade de musculação em academias. O trabalho de musculação tem como objetivo principal o desenvolvimento da qualidade física força, atividade está com sobrecarga, portanto, seu praticante necessita estar em um bom estado de condicionamento físico. A questão que fica é: Mas será que para essas pessoas que procuram musculação, encontramos pessoas obesas?

O termo obesidade significa excesso de gordura corporal, que acompanha uma série de comorbidades, caracterizada de síndrome metabólica, que são compostos por: intolerância à glicose, dislipidemia, diabetes tipo 2, resistência a insulina, hipertensão, tecido adiposo visceral aumentado, concentrações plasmáticas de leptina aumentada, risco elevado de doença cardíaca coronariana e de câncer (McARDLE, KATCH & KATCH, 2003). Portanto, identificar se o indivíduo está ou não em um estado de obesidade é importante para o início da prática.

Atualmente, o aumento de pessoas com sobrepeso e obesidade tem crescido assustadoramente no Brasil e no mundo. Este quadro está diretamente aliado à ingestão calórica e ao sedentarismo. Ou seja, a população está consumindo mais calorias e ficando cada vez mais inativas diminuindo, portanto, o gasto energético diário (BOUCHARD, 2003).

A Organização Mundial da Saúde a partir do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), determinado pela divisão do peso corporal pela altura ao quadrado, classifica pessoas com sobrepeso, aquelas onde o produto desta equação estiver entre 25 a 29,9Kg/m²; já obesidade quando o IMC for de 30 Kg/m² ou mais (BOUCHARD, 2003). Um cálculo mais preciso sobre o acúmulo de gorduras corporal também é recomendado na análise da obesidade. Pollock & Wilmore (1993) apontaram que a mensuração das espessuras das dobras cutâneas e uma medida mais precisa da composição corporal e para definir o grau de obesidade de um indivíduo. Assim, controlar a alimentação e iniciar um programa de atividade são as ações imediatas para combater o quadro de obesidade.

O objetivo deste estudo foi verificar a porcentagem de pessoas obesas e com sobrepeso dentro de uma academia de Bauru-SP, matriculados na modalidade musculação.

Participaram do presente estudo 100 indivíduos adultos (68 homens e 32 mulheres) de uma academia de Bauru-SP, no I semestre de 2006, matriculados na atividade no período noturno. Primeiramente, foram coletados dados de peso e altura. Para a coleta de dados de peso e altura, os alunos foram medidos descalços, encostados em uma parede, com a utilização de uma fita métrica. E para a pesagem, foi utilizada uma balança de braço de metal, com precisão de 100g. A partir desses dados, foram calculados: média, desvio padrão, o Índice de Massa Corporal; e foram aplicados o Test t e correlação entre os escores de homens e mulheres. Posteriormente, para todos os sujeitos classificados com sobrepeso ou obesidade, foi calculado o percentual de gordura, a partir da aferição de dobras cutâneas. O protocolo utilizado foi o de Jack & Pollock (1985), com aferição de três dobras cutâneas. Para os homens, foram aferidos: tríceps, peitoral e subescapular; e para as mulheres: tríceps, supra-ilíaca e abdome. Foram classificados, com sobrepeso, homens com percentual de gordura entre 15 a 20% e mulheres entre 25 á 30%. E obesidade, homens com percentual de gordura acima de 20% e mulheres acima de 30% (MCARDLE, KATCH & KATCH, 2003).

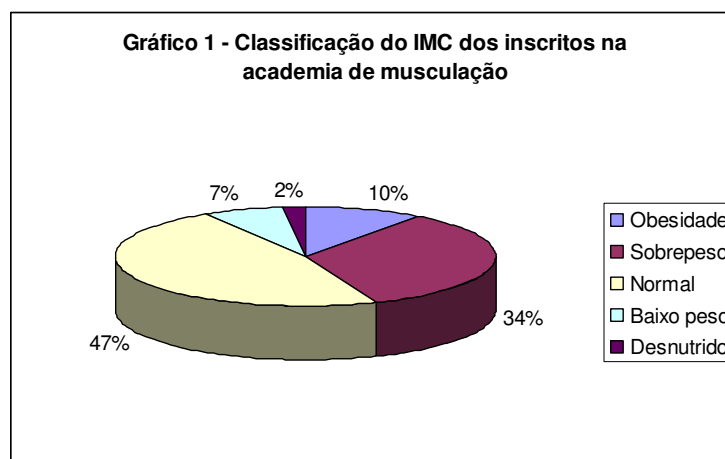
No quadro 1 estão apresentados os dados médios de peso, atura e IMC, seguidos pelos valores mínimos e máximos divididos por sexo. Verificamos que os homens são mais altos (homens $1,77\pm0,06$; mulheres $1,63\pm0,05$) e mais pesados que as mulheres ($81,6\pm12,6$; mulheres $61,4\pm11,5$), sendo que ocorreu diferença significativa com $p<0,01$, para as variáveis mensuradas quando comparamos os participantes pelo sexo.

Quadro 1 – Dados dos sujeitos divididos por sexo.

Dados		Homens			Mulheres	
	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC
Mínimo	61	1,62	19,25	48,6	1,54	18,22
Média	81,69	1,77	25,76	61,48	1,63	22,99
Máximo	127	1,92	37,10	88,5	1,79	33,89

A priori podemos afirmar que o grupo analisado foi bastante variável quanto à estrutura corporal. Desta forma, um dos princípios de treinamento que devemos respeitar, é princípio da individualidade, entendendo que cada aluno possui características diferentes. Portanto, um mesmo programa com: intensidade, duração e frequência semelhantes; acarretarão resultados diferentes em indivíduos diferentes (GOBBI, VILAR & ZAGO, 2005).

Quando calculamos o IMC, a individualização do trabalho fica ainda mais evidente, os resultados obtidos estão apresentados no Gráfico 1. Embora a atividade que os alunos procuraram foi a musculação, cerca de 44% dos inscritos encontravam-se com sobrepeso e obesidade, ou seja: 10% dos alunos apresentavam obesidade; 34% sobrepeso, 47% peso normal, 7% abaixo do peso e 2% desnutrido.



Quando comparamos os indivíduos por sexo observamos que 52% (36) dos homens e 25% (8) das mulheres estão com sobrepeso e obesidade. Como esperado verificamos uma alta correlação entre o IMC e o peso corporal para ambos os sexos (Homens $r=0,87$; Mulheres $r=0,91$).

Calculamos também, o percentual de gordura de 32 praticantes de musculação que apresentaram sobrepeso e obesidade segundo o IMC visando comprovar o acúmulo de gordura corporal, encontramos que: 43,75% apresentaram índice de obesidade, 46,8% sobrepeso e apenas 9% apresentaram quantidades consideradas normais de percentual de gordura. Verificamos que, nesta forma de análise mais sofisticada, a tendência de pessoas com acúmulo de gordura aumentou, aumentando os riscos a saúde das pessoas (MCARDLE, KATCH & KATCH, 2003).

Correlacionando o resultado do IMC com os de percentual de gordura obtivemos $r=0,62$, portanto uma baixa correlação entre estes parâmetros. Desta forma, o IMC por ser um cálculo mais simples de executar demonstra uma tendência de pessoas com obesidade. Já a análise do percentual de gordura nos possibilita uma análise melhor, demonstrando que os profissionais que atuam com a musculação deveriam se preocupar com a organização das séries e a relação volume intensidade visando combater a obesidade.

O treinamento físico ocasiona mudanças adaptativas no organismo ao longo do tempo, como um aumento da capacidade de realizar os exercícios com uma intensidade maior por um período maior de tempo, aumentando o poder de oxidação das gorduras, causando a perda de peso gradual, com auxílio da dieta restritiva (FRANCISCHI, et al., 1999).

Em geral, as pessoas obesas reduzem peso e gordura corporal mais rapidamente do que as pessoas com peso normal, principalmente com um trabalho aeróbio (MCARDLE, KATCH & KATCH 2005).

Os exercícios físicos mais recomendados para emagrecer são os aeróbios com uma intensidade moderada e de longa duração. Porém, a musculação pode ser um ótimo exercício complementar, mesmo sendo uma atividade intensa e anaeróbia (GUEDES, 1998).

Podemos concluir com esses dados, que existem pessoas com sobrepeso e obesidade matriculados na modalidade musculação dentro da academia analisada. Ficou também evidenciado que há uma procura maior por parte do público masculino para essa prática, porém, mais da metade destes encontram-se com tendências a obesidade. Portanto é fundamental, que haja um planejamento de exercícios físicos, dentro da musculação, visando o combate a obesidade.

Indicamos também, que sejam realizados estudos e preparação dos profissionais que trabalham com a musculação objetivando especificamente o combate da obesidade, para atender a este público, que vem aumentando consideravelmente dentro desta prática. É necessário que os alunos se conscientizem também da importância da atividade física e do controle da ingestão calórica, não apenas visando a estética, mas principalmente a saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, (OMS), 1997.
- 2-POLLOCK, M. I.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença: Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** 2ª ed. São Paulo: Medsi, 1993.
- 3-Weineck, J. **Treinamento ideal.** 9ª edição. Barueri, Editora Manole, 2003.
- 4-BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade:** Introdução. 1ª edição. Barueri, Editora Manole, 2003. p.3-22.
- 5-GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. Bases teórico-práticas do condicionamento físico: **Educação Física no Ensino Superior.** 1ª edição. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2005.
- 6-GUEDES, D. P. **Personal training na musculação.** 2ª edição. Rio de Janeiro, Editora Ney Pereira, 1998.
- 7-SAMPAIO, B. A. **Atividade Física e Nutrição no tratamento da obesidade.** Monografia apresentada no curso em Licenciatura de Educação Física-Unesp-Bauru, 2005.
- 8-FRANCISCHI, R. P. P. et al. **Obesidade: Atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento.** Revista de Nutrição. vol.13, n.1, 2000.
- 9-MCARDLE, W.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 5ª Edição. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2003.