

NÍVEIS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM PARQUES PÚBLICOS DA CIDADE DE MARINGÁ – PARANÁ.

RAFAEL AYRES BAENA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

SÉRGIO ROBERTO ADRIANO PRATI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Introdução: evidências têm demonstrado que o excesso de gordura e de peso corporal induz a graves disfunções orgânicas, aumenta a probabilidade de limitações funcionais e morte prematura. Objetivo: verificar quais os níveis de aptidão física dos praticantes de atividade física livre da cidade de Maringá-PR. Método: Pesquisa descritiva onde foram selecionados 83 indivíduos do sexo masculino na faixa etária de 18 a 74 anos praticantes de atividade física livre em locais públicos de prática. Os seguintes testes e medidas foram utilizados: IMC (índice de massa corporal), RCQ (relação cintura quadril) e %G (percentual de gordura). Resultados: Quanto aos índices de composição corporal foram detectados em média e por faixa etária os seguintes resultados: IMC 26,5Kg/m, 18-30 anos (n=23) 24,8 kg/m, 31-40 anos (n=17) 25,7 kg/m, 41-50 anos (n=21) 26,3 kg/m, 51-60 anos (n=12) 27,1 kg/m, > 60 anos (n=10) 25,1kg/m. RCQ 0,9; 18-30 anos (n=23) 0,89, 31-40 anos 0,9, 41-50 anos (n=21) 0,91, 51-60 anos (n=12) 0,9, > 60 anos (n=10) 0,9 e Percentual de Gordura %G 20,9% em média. Por faixa etária 18-30 anos (n=23) 19,5%, 31-40 anos (n=17) 20,1%, 41-50 anos (n=21) 20,3%, 51-60 anos (n=12) 21,9%, > 60 anos (n=10) 22%. A partir dos resultados alcançados pode-se verificar que as variáveis antropométricas apresentaram índices considerados fora do normal para indicadores de saúde (IMC até 25kg/m, %G até 17% e RCQ < 0,9). Conclusão: O aumento de riscos a saúde associada à obesidade é relacionado não apenas com a quantidade de gordura total do corpo, mas também, com a qual a gordura está distribuída, especialmente na região abdominal. As mudanças de estilo de vida podem ser positivas em qualquer fase da vida. Neste sentido, mudar para um padrão de vida ativo com consciência e orientação adequada, pode ampliar a longevidade e a qualidade de vida.

Palavras-chave: composição corporal; atividade física; qualidade de vida

rbaena@pop.com.br