

O PERFIL ANTROPOMÉTRICO E COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS PARQUES CENTRAIS DE MARINGÁ

Vinicius Emanuel de Oliveira¹, Valdir Antonio Gonçalves¹, Joaquim Martins Junior²

A população humana vem sofrendo alterações em seu estilo de vida no decorrer do tempo, caracterizando em diversas fases, que pode ser associado ao momento econômico mundial, provando isso basta perceber o que está ocorrendo na atualidade, a partir do momento que o capitalismo surgiu e a era digital cresce a cada dia, o cotidiano das pessoas passou a ser mais passivo, pois as inovações tecnológicas possibilitam uma menor movimentação do corpo para realização de tarefas. A consequência disso resulta no aumento de pessoas obesas. Para suprir esse efeito passivo do corpo perante as suas tarefas, as pessoas começaram a praticar exercício físico. Diante disso essa pesquisa tem o objetivo de avaliar o perfil antropométrico e a composição corporal dos praticantes de exercício físico de nos parques centrais de Maringá. A metodologia utilizada partiu de uma revisão bibliográfica sucinta do tema, bem como a utilização da pesquisa descritiva. Os dados foram avaliados através da estática quantitativa de frequência e porcentagem. Os resultados dos dados avaliados evidenciaram o perfil antropométrico e a composição corporal da população referida, bem como, atribuiu o perfil ideal para determinada população, demonstrou os dados que não apresentam sintomas da obesidade e por fim, uma comparou os dados encontrados com outras populações.

Palavras Chave: Composição Corporal; Exercício Físico; Praticantes.

1. INTRODUÇÃO

A população humana vem sofrendo alterações em seu estilo de vida no decorrer do tempo, que podem ser associadas ao momento econômico mundial, provando isso Boltanski (2004), mostram que o que está ocorrendo na atualidade, a partir do momento que o capitalismo surgiu e a era digital cresce, o cotidiano das pessoas passou a ser mais passivo, pois as inovações tecnológicas possibilitam uma menor movimentação do corpo para realização de tarefas. A consequência disso resulta no aumento de pessoas obesas. Para suprir esse efeito passivo do corpo perante as suas tarefas, as pessoas começaram a praticar exercício físico, ou pelo menos deviam realizá-lo, como Bouchard e Marino (2003). A população mundial vem aumentando o número de obesos constantemente, segundo a Organização Mundial de Saúde (2009), o Brasil é o segundo país do mundo com o maior índice de obesidade, perdendo apenas para os Estados Unidos. O problema do seguinte estudo apresenta-se da seguinte maneira: O perfil antropométrico e a composição corporal dos praticantes de exercício físico nos parques de Maringá condizem com o padrão ideal?

Uma vez que o sedentarismo e os fatores de risco associados às doenças coronárias e de natureza biológica tem se tornado alvo de estudos no mundo todo e inclusive Brasil. Desta forma, Guedes et. al. (2005), afirmam que se tratando de sujeitos no qual são adquiridos comportamentos de difíceis mudanças em idades futuras, faz-se

¹ Acadêmicos do Curso Educação Física Bacharelado do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PROBIC-Cesumar). edfisicacesumar@hotmail.com

² Orientador, docente do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. jmjuniior@cesumar.br

necessário analisar não apenas fatores biológicos isoladamente, mas também os comportamentais, como a prática de atividade física, consumo alimentar e uso de tabaco.

Os adultos sustentam um peso corporal constante graças ao sistema complexo de mecanismos neurais, hormonais e químicos que mantêm o equilíbrio entre a ingestão e a perda energética, dentro de limites precisamente regulados, podendo os fatores genéticos contribuir para as diferenças individuais (ROSADO e MONTEIRO, 2001). Anormalidades destes mecanismos, muitas não completamente entendidas, resultam em flutuações exageradas no peso corporal. Destas, as mais comuns são o excesso de peso e a obesidade.

Para que esse estudo possua um norte a seguir, serão apresentadas algumas hipóteses que podem ser encontradas do decorrer da realização do projeto, que se apresentam como, o perfil antropométrico das pessoas que realizam exercício físico é melhor do que o perfil de sedentários. A composição corporal condiz com o padrão normal diagnosticado para determinadas pessoas. Os praticantes avaliados em Maringá possuem dados diferentes de praticantes de outras regiões.

Sendo assim, este trabalho teve por objetivo Avaliar o perfil antropométrico e a composição corporal dos praticantes de exercício físico nos principais parques de Maringá

2 MATERIAL E MÉTODOS

A População do presente estudo foi composta por quarenta pessoas que freqüentam os parques centrais de Maringá assiduamente, sendo que a amostra possui vinte pessoas de dois parques, escolhidas aleatoriamente, tendo como pré requisito a freqüência de realização de exercício no parque de ao menos uma vez na semana.

O instrumento constituiu uma anamnese contendo os dados básicos das pessoas, avaliadas sem identificação de nome, uma balança eletrônica, um estadiômetro e um aparelho eletrônico de aferimento de pressão.

A pesquisa foi realizada nos parques centrais de Maringá, mais especificamente no Parque do Ingá e Bosque Dois.

Tratou-se de uma pesquisa descritiva, que, de acordo com Martins Junior (2008), consiste na observação, registro, análise, classificação e interpretação dos fatos ou fenômenos sem que haja interferência do pesquisador sobre eles. Busca conhecer as diversas situações e relações que ocorrem na vida social, política, econômica e demais aspectos do comportamento humano, tanto do indivíduo tomado isoladamente como de grupos e comunidades mais complexas.

A seleção dos sujeitos da pesquisa foi realizada de forma aleatória, na qual a pessoal estava livre por optar em realizar a pesquisa ou negar a sua participação, foi submetida ao Termo de Livre Consentimento devidamente aprovado pelo Comitê de Ética do Cesumar. Os resultados foram dispostos sob a forma de gráficos e tabelas

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade física muitas vezes é confundida com o exercício físico, para tanto Tubino (1984) apresentou as seguintes diferenças, exercício físico é caracterizado como um processo programado, organizado e em busca de metas, ou seja, um programa de exercício totalmente sistematizado para o alcance de algum objetivo, enquanto a atividade física é qualquer atividade realizada voluntariamente que possua um gasto de energia.

O presente estudo avaliou a o perfil das pessoas que praticam atividade ou exercício físico nos parques de Maringá. A tabela a seguir representa a porcentagem de participantes com distinção entre os gêneros e idade.

Tabela 1 – Número de participantes da pesquisa quanto ao Gênero e à idade

IDADE	Gênero			
	FEMININO		MASCULINO	
	N	%	N	%
30 – 41	2	5	1	2,5
42 – 52	4	10	2	5
53 – 63	13	32,5	7	17,5
63 – 74	9	22,5	2	5
TOTAL	28	70	12	30

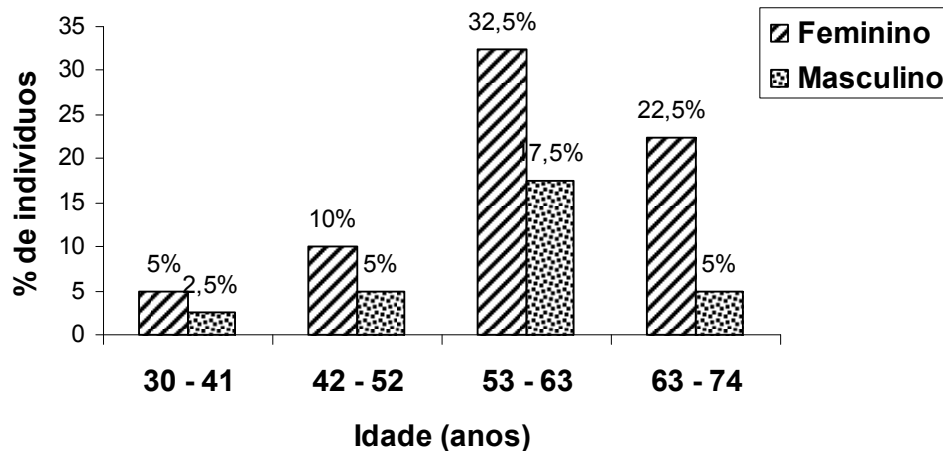


Figura 1 – Porcentagem de participantes da pesquisa quanto ao Gênero e à idade

Pode-se perceber que a porcentagem de indivíduos femininos foi maior, validando a afirmação de Nahas (2001), comentando que as mulheres se preocupam mais com sua saúde do que os homens. Outro dado importante encontrado neste estudo é o percentual de pessoas idosas que foram encontradas. Resultados semelhantes aos de Farinatti (2008), a população idosa está deixando de ficar em casa atualmente e procura os serviços públicos para a prevenção de sua saúde.

Tabela 1 – Médias e desvios padrão para as características observadas quanto à idade para o gênero feminino e masculino

Característica	Média	Desvio padrão	Coefficiente de variação (%)	Valor mínimo	Valor Máximo
Idade	57,95	10,34	17,84	30	74
Massa Corporal	67,65	15,70	23,21	40	120
Estatura (cm)	161,42	8,82	5,46	143	180
Cintura (m)	90,80	13,57	14,94	63	127
Quadril (cm)	102,07	9,42	9,23	82	126
PA Diastólica (mmHg)	120,0	14,37	11,97	80	150
PA Sistólica (mmHg)	78,70	8,05	10,23	60	90

Tabela 2 – Médias e desvios padrão para as características observadas quanto à idade para o gênero feminino

CARACTERÍSTICAS	Idade (Anos)			
	30 – 41	42 – 52	53 - 63	63 – 74
Massa Corporal	72,5 ± 20,5	66,75 ± 15,5	65,15 ± 8,17	58,2 ± 14,9
Estatura (cm)	158 ± 5,6	164,25 ± 2,5	159,08 ± 5,22	153,4 ± 7,6
Cintura (m)	94 ± 15,5	86 ± 15,7	88,31 ± 9,4	88,1 ± 15,7
Quadril (cm)	110 ± 14,1	100 ± 6,4	103 ± 7,5	98,7 ± 11,7
PA Diastólica (mmHg)	115 ± 7,07	123,3 ± 5,8	114,29 ± 19,9	125 ± 16,0
PA Sistólica (mmHg)	70 ± 14,1	83,3 ± 5,8	78,57 ± 12,1	80 ± 5,3

Tabela 3 – Médias e desvios padrão para as características observadas quanto à idade para o gênero masculino

CARACTERÍSTICAS	Idade (Anos)			
	30 – 41	42 – 52	53 - 63	63 – 74
Massa Corporal	*64	88 ± 45,25	77,29 ± 11,71	71 ± 24,04
Estatura (cm)	*178	170 ± 12,73	170,14 ± 5,46	163 ± 14,14
Cintura (m)	*80	104,5 ± 31,82	96,71 ± 12,08	96,5 ± 14,85
Quadril (cm)	*93	111,5 ± 20,51	102,86 ± 7,65	100 ± 8,49
PA Diastólica (mmHg)	*120	120 ± 28,28	120 ± 10,95	120 ± 0,00
PA Sistólica (mmHg)	*80	75 ± 7,07	80 ± 6,32	75 ± 7,07

* valor referente a um único indivíduo

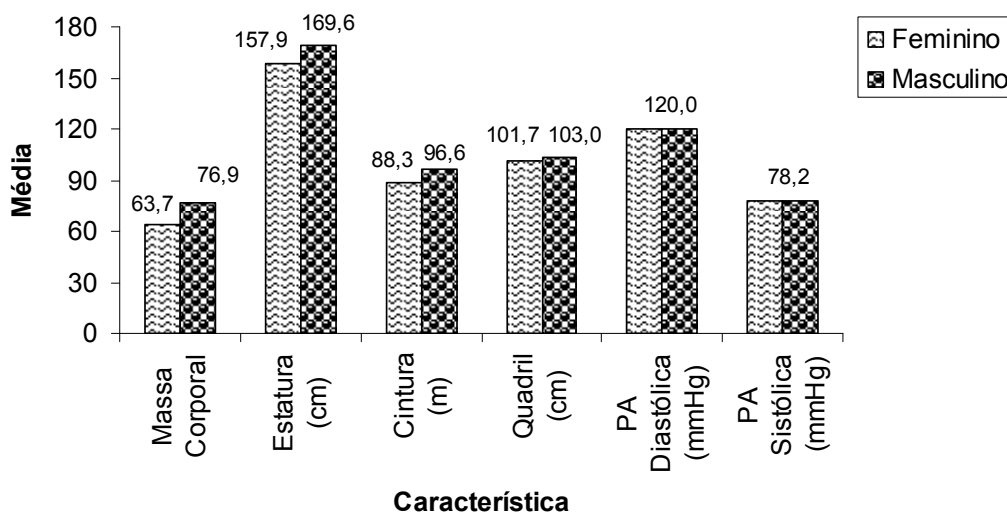


Figura 2 – Média dos valores para as características observadas na pesquisa quanto ao gênero

Tabela 4 – Coeficientes de correlação para as características estudadas na pesquisa.

	Massa Corporal	Estatura (cm)	Cintura (m)	Quadril (cm)	PA Diastólica (mmHg)	PA Sistólica (mmHg)
Idade	-0,22	-0,32	-0,05	-0,16	0,15	0,08
Massa Corporal		0,71	0,89	0,83	0,12	0,21
Estatura (cm)			0,46	0,41	-0,05	0,00
Cintura (m)				0,83	0,13	0,16
Quadril (cm)					0,10	0,13

PA Diastólica (mmHg)											0,66
PA Sistólica (mmHg)											

A idade apresentou correlações baixas com todas as características. As correlações da idade com a massa corporal, a estatura, a cintura e o quadril, foram negativas, mostrando que as variáveis tem sentidos opostos, no entanto, essas correlações foram pouco expressivas. Entretanto com PA diastólica e sistólica essas correlações foram positivas, mostrando sentido direto entre as variáveis, mas também pouco expressivas.

Quanto às correlações entre massa corporal e estatura e entre cintura e quadril as correlações foram positivas e altas, mostrando que quanto maior a massa corporal, maiores serão a estatura, cintura e quadril, porém, a correlação entre massa corporal com as duas pressões estudadas, diastólica e sistólica, foram baixas.

Correlações positivas também foram verificadas entre as variáveis estatura com cintura e quadril e entre as variáveis cintura e quadril, entretanto as duas primeiras tiveram valores medianos e esta última valor bastante alto, mostrando que quanto maior a cintura, maior o quadril. Correlação alta e positiva foi observada também entre pressão diastólica e sistólica.

As outras correlações foram pouco expressivas, mostrando-se nula entre estatura e pressão diastólica.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo avaliou o perfil antropométrico dos praticantes de atividade física nos parques de Maringá, e encontrou um numero maior de praticantes do gênero feminino, no qual a maioria apresentava uma idade acima dos quarenta anos.

Obteve perfis ideais para a saúde, ou seja, quem estava praticando atividade física nos parques estudados, esta dentro dos parâmetros normais para uma boa saúde.

Não foi diagnosticado nenhum sintoma de obesidade perante aos avaliados, enta tanto, foi encontrado limites de circunferência para a cintura e para o quadril que indica um risco de doenças cardiovasculares, porem não foi encontrado nenhuma circunferência acima do normal que indica o tal risco citado.

Comparando tal estudo com outras populações, percebeu-se que a amostra avaliada se distinguir das outras populações apenas pela normalidade da pressão arterial e pelo controle do peso.

Por fim, o seguinte estudo apresentou que os praticantes de atividade física nos parques centrais de Maringá, possuem perfis antropométricos normais perante os indices da população brasileira. Apresentou que a composição corporal também possui índices normais perante os dados da população brasileira e isso pode ser explicado através da comparação com a pesquisa do Nível de Atividade Física dos freqüentadores dos parques centrais de Maringá, na qual avaliou a mesma amostra e apresentou um nível alto de atividade física. Sugere-se uma nova pesquisa abordando todos os parques de Maringá para encontrar um perfil dos praticantes de atividade física nos locais públicos da cidade de Maringá.

REFERÊNCIAS

BARRETO SM, PINHEIRO ARO, SICHIERI R, MONTEIRO CA, BATISTA FILHO M, SCHIMIDT MI, et al. **Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde.** Epidemiol Serv Saúde. 2005

BLAIR SN, FRANKLIN BA, et al. Physical Activity and Public Health. **Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** Circulation. 2007; 116(9):1081-93.

BOLTANSKI L; **As classes sociais e o corpo** 4. ed. São Paulo : Paz e Terra, 2004.

BONCHARD, Claude; MARINO, Dulce. **Atividade física e obesidade.** 1. ed. Barueri: Manole, 2003.

BOUCHARD C, et al. Physical Activity and Public Health. **A recommendation of the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine.** JAMA.1995; 273(5):402-7.

Brasil. Ministério da Saúde. **Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis (DAnT).** Brasília. [acesso 2010 jan 23]. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/svs/area.cfm?id_area=448 (2007)

DALEY MJ, SPINKS WL. Exercise, mobility and aging. **Sports Med.** 2000

Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. **Arq Bras Cardiol.** 2006; 84 (Suppl I):3-28. doi: 10.1590/S0066-782X2005000700001.

Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Sociedade Brasileira de Hipertensão.** [acesso 2010 jan 12]. Disponível em: <http://www.sbh.org.br/documentos/>

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas,** volume 1. Barueri, Sp: Manole, 2008.

GUEDES DP, LOPES CC, GUEDES JERP. **Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes.** Rev Bras Med Esporte 2005; 11(2):151-8.

KELL TR., BELL G, QUINNEY A. Musculoskeletal fitness, health outcomes and quality of life. **Sports Med.** 2001

MORRIS JN, HEADY JA, RAFFLE PAB, ROBERTS CG, PARKS JW. **Coronary heart disease and physical activity of work.** Lancet.1953

NAHAS, M. **Atividade física, saúde qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2001.

PAFFENBARGER RS, RYDE, RT, WING AL, HSIEH C. **Physical activity, all-cause mortality and longevity of college alumni.** N Engl J Med.1986

ROSADO, E. L.; MONTEIRO, J. B. R.; **Obesidade e a substituição de macronutrientes da dieta.** Revista de Nutrição, v. 14, n. 2, p. 145-152, 2001.

SHEPHARD RJ. **Exercise and aging: extending independence for older adults.** Geriatrics.1993

TUBINO, Manoel José G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.** São Paulo. Ibrasa, 1984.