

SOBREPESO, OBESIDADE E RELAÇÃO CINTURA/ QUADRIL (RCQ), DE ADULTOS PRATICANTES DE ACADEMIA DA UNOESC

Pesquisador(es): GAUER, Rafaela Daniela; MOREIRA, Henrique; ZANINI, Daniela; ANTES, Danielle Ledur

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A manutenção de valores adequados do estado nutricional é importante, pois, o baixo peso corporal está relacionado ao risco de infecções e mortalidade, e o sobrepeso, aumenta o risco de doenças crônicas. Outro fator de risco apontado para doenças crônicas como hipertensão e diabetes é a distribuição da gordura corporal, que pode ser verificado pela relação cintura/quadril (RCQ). O objetivo do estudo foi caracterizar o estado nutricional e a distribuição da gordura corporal de adultos praticantes de exercícios físicos resistidos. Os participantes foram 26 adultos com idade entre 17 e 50 anos, de ambos os sexos, da academia de ginástica da UNOESC, Chapecó. Os sujeitos foram avaliados pelo método antropométrico, utilizando-se massa corporal (Kg), estatura (cm), índice de massa corporal (IMC) e circunferências da cintura e do quadril (cm). Os resultados, foram analisados utilizando-se os pontos de corte propostos pela OMS (1998). Para a análise estatística foram utilizadas a média e desvio padrão. Foram avaliados 7 homens e 18 mulheres, com média de idade 30,48 (dp 9,96) anos. O perfil nutricional do grupo apresentou valores de IMC média 26,49 (dp 5,47), o RCQ média 0,79 (dp 0,06). O sexo feminino apresentou perfil nutricional valores de IMC média 26,97 (dp 6,18), o RCQ média 0,77 (dp 0,05), para o sexo masculino os valores de IMC foi média 25,28 (dp 3,03), RCQ média 0,87 (dp 0,043). Conclui-se que o grupo avaliado apresentam o IMC em uma situação de sobrepeso, e o RCQ, apresentou-se no nível ideal para ambos os sexos.

Palavras-chave: Distribuição Gordura Corporal. Exercícios Resistidos. Antropometria

E-mails: rafaella_gauer@hotmail.com

