

IMC E PORCENTAGEM DE GORDURA: INDICATIVO PARA DIAGNOSTICAR OBESIDADE E SOBREPESO

Flávio Antonio Pião¹, Waldemar Boueri Junior²

1 – Rua Francisco Gomes Vieira, 155, Alto São Pedro – 12082-2850 – Taubaté-SP

E mail: ptflavio@ig.com.br

2 – Laboratório de Ciências do Esporte-LACES, Universidade de Taubaté

Praça Monsenhor Marcelino Monteiro, 3 – 12030-010-Taubaté-SP

coafisp@bol.com.br

Palavras-Chave: Gordura, IMC, Obesidade

Área do Conhecimento: IV – Ciências da Saúde

RESUMO

A obesidade é um complicador da saúde, trazendo vários riscos às pessoas com alta taxa de gordura corpórea. A maioria dos novos alunos que procuram a academia, tem como principal objetivo, a perda de gordura, tanto esteticamente como no condicionamento físico. O interesse neste estudo, através de domínio de dados, coletados na academia Ophicina do corpo, em Taubaté, foi investigar a correlação entre obesidade e o índice de massa corporal (IMC) na população com faixa etária entre 30 e 40 anos. A forma metodológica para comprovação do índice de obesidade, foi através de fracionamento do peso corporal (dobras cutâneas): Jackson, A.S., M.L. Pollock, 1985, para ambos os sexos, com o compasso de dobras cutâneas Cescorf. Para obter-se o índice de IMC calculamos a altura (m) dividida pelo peso (kg) elevado ao quadrado. Dessa maneira pode-se comprovar o alto grau de obesidade e IMC, comprovando que através dos anos, os indivíduos tendem a acumular mais massa adiposa em seu organismo. Ressalta-se o papel do professor de Educação Física na orientação dos alunos em praticar atividade física regularmente, acompanhado de uma alimentação balanceada, para uma manutenção de uma boa saúde e maior perspectiva de vida.

INTRODUÇÃO

A obesidade pode ocorrer de duas maneiras: por hipertrofia das células adiposas, que é o aumento da quantidade de gordura nas células, ou por hiperplasia das células adiposas que corresponde ao aumento da quantidade de células (adipócitos), sendo que esta, pode ocorrer em alguns períodos da vida, como no último trimestre de gravidez, no primeiro ano de vida e durante o crescimento na adolescência (3).

O sobrepeso é o aumento de um dos constituintes corporais, que são os músculos, os ossos, água e gordura, ou mais de um deles. Uma pessoa com sobrepeso não necessariamente tem excesso de gordura, é o que ocorre principalmente com fisiculturistas, que apresentam baixa taxa de gordura corporal, mas com excesso de peso. Um indivíduo considerado como normal tem cerca de 25 a 30 bilhões de células adiposas, para um indivíduo obeso, esse número varia de 60 a 100 bilhões de células adiposas, já para alguém excessivamente obeso pode aumentar

para cerca de 310 bilhões de células ou mais (3).

Estão associados ao sobrepeso e a obesidade alguns riscos para a saúde. O excesso de gordura e de peso corporal não é um problema só estético, mas principalmente por reduzir a expectativa de vida e ameaçar a qualidade de vida. Com esse aumento de peso, algumas doenças associadas podem surgir, como diabetes, aumento da pressão arterial, doenças cardiovasculares, doenças da vesícula biliar, problemas nas articulações, principalmente dos membros inferiores.

No Brasil, segundo o Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição, através de dados preliminares, mostram que cerca de 32% da população adulta já apresenta algum grau de aumento de peso (2).

A quantidade de pessoas com excesso de peso ou obesidade que procuram as academias, cada vez mais vêm aumentando, seja por estética, por orientação médica ou por procurar melhorar o condicionamento físico e conseqüente melhora da saúde e diminuição do peso.

Grande número de pessoas com uma taxa de gordura corporal acima dos padrões pré-determinados, homens até 20% e mulheres até 30% (3), também possui um Índice de Massa Corporal (IMC) alta. O IMC é a relação do peso em quilogramas (Kg) da pessoa pela sua altura em metros (m) elevada ao quadrado.

A relação entre porcentagem de gordura e IMC estão associados, o aumento de um também coincide com o aumento do outro. Conforme a pessoa vai ficando mais velha, o seu próprio organismo vai acumulando mais gordura, seu ritmo metabólico de repouso diminui, além desses fatores, a falta da prática de atividade física contribui para o aumento da obesidade.

Para um melhor controle do peso corporal e do IMC, é preciso além da regularidade de exercícios físicos, uma boa dieta ou hábitos alimentares saudáveis, e hábitos de vida também saudáveis, como não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas em excesso e dormir bem.

OBJETIVO

Analisar os dados coletados, correlacionar o alto índice de obesidade das pessoas que procuram uma academia para começar a praticar atividade física. A estética, por ser um requisito muito exigido nos dias atuais, faz com que muitos indivíduos queiram perder peso sem saber se necessariamente possuem um alto nível de gordura corporal, se estão com sobrepeso ou com obesidade

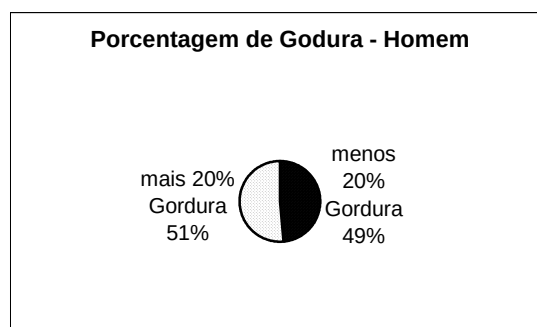
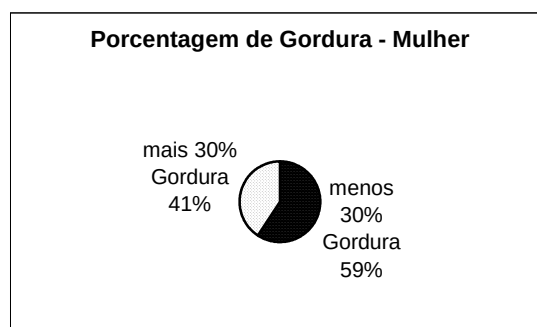
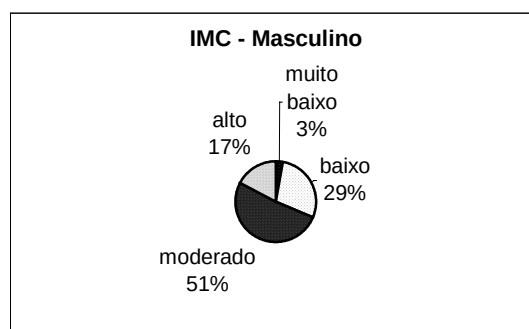
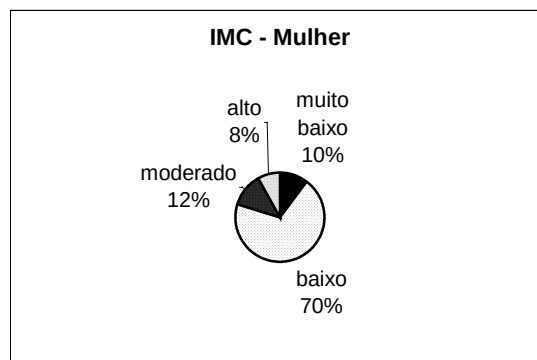
Por trabalhar em academia, principalmente com avaliação física, a maior preocupação dos alunos é com a estética, com a gordura localizada em algumas regiões do corpo, por estar fora do “padrão” de beleza que é vinculado na mídia televisiva, escrita. Por esse motivo, desenvolvemos esse projeto, a fim de pesquisar a alta taxa de gordura apresentada pelas pessoas.

METODOLOGIA

Os dados foram coletados nas academias Ophicina do Corpo, Evoluz e Hoffmann de Taubaté, com pessoas entre as idades de 30 e 40 anos. Para o protocolo de IMC (peso em quilogramas por estatura elevada ao quadrado) foi utilizada a balança médica Filizola. O protocolo usado para cálculo de porcentagem de gordura, foi o de Pollock, sendo que para homens as dobras cutâneas medidas foram a do peitoral, a do abdome e a da coxa. Para as mulheres as dobras cutâneas medidas foram a do tríceps, a da

supra-iliaca e da coxa. O compasso de dobras cutâneas utilizado foi o da marca Cescorf.

RESULTADOS



Mulheres pesquisadas: 49

Homens pesquisados: 35

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos, podemos considerar que o sexo feminino, em relação ao IMC, tem menor probabilidade de desenvolver doenças com acúmulo de peso (sobrepeso) corporal que o sexo masculino. Em relação ao acúmulo de gordura corporal, o sexo feminino apresenta, também, dados mais expressivos em relação ao sexo masculino, pois tem menor taxa de gordura subcutânea acumulada em seu corpo, tendo menor probabilidade de potencializar doenças relacionadas à alta taxa de gordura adiposa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Foss, Merle L. & Steven J. Keteyian
Fox Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte
Merle L. Foss & Steven J. Keteyian
Editora Guanabara Koogan S.A., 2000
6ª Edição
Edição 6
Rio de Janeiro – RJ

Guedes, Dartagnam Pinto
Controle do Peso Corporal : composição corporal, atividade física e nutrição
Dartagnam Pinto Guedes, Joana Elisabete Ribeiro Pinto Guedes. 2.ed. – Rio de Janeiro
Editora Shape, 2003

Malgor, Rafael Demarchi
Estudo Evolutivo de uma Coorte de Adolescentes Obesos: IMC, Níveis Pressóricos e Glicemia
Encontro de Iniciação Científica, 7. Mostra de pós-graduação, 3:
Programa e resumos, Taubaté 21 –24 Outubro 2002
Universidade de Taubaté/PRPPG, 2002

McArdle, William D.
Fundamentos de Fisiologia do Exercício
William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch
Editora Guanabara Koogan S.A., 2002 2ª Edição
Rio de Janeiro - RJ

Pacheco, Fernanda Carneiro da Cunha e Dias
Estudo do Índice de Massa Corpórea entre Escolares de Taubaté
Encontro de Iniciação Científica, 7. Mostra de pós-graduação, 3:
Programa e resumos, Taubaté 21 – 24 Outubro 2002

Universidade de Taubaté/PRPPG, 2002

Powers, Scott K.
Fisiologia do Exercício : Teoria e Aplicação ao condicionamento e ao Desempenho
Scott K Powers, Edward T. Howley
Editora Manole Ltda. 2002
São Paulo – SP

Ribeiro, Rodrigo Gonçalves
Atividade Física no Combate a Obesidade
Encontro de Iniciação Científica, 7. Mostra de pós-graduação, 3:
Programa e resumos , Taubaté 21 –24 Outubro 2002

Universidade de Taubaté/ PRPPG, 2002

Silva, Marlene Monteiro da
Obesidade Mórbida : portadores de obesidade mórbida candidatos à cirurgia, diagnóstico psicológico sua necessidade e importância
Marlene Monteiro da Silva
PSIC – Revista da Vetor Editora
Ano I – Nº 2 – Abril 2000.