

CORRELAÇÕES ENTRE A PORCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL E A PERFORMANCE MOTORA PRATICANTES DE TREINO FUNCIONAL DO CENAPES – URCA

ALENCAR, José Alan Urbano de
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Licenciatura em
Educação Física, CENAPES.

RODRIGUES, Maria Isabella Silva
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Licenciatura em
Educação Física, CENAPES.

DUARTE, Juliene Cordeiro
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Licenciatura em
Educação Física, CENAPES.

NASCIMENTO, Clara Yasmim da Silva
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Licenciatura em
Educação Física, CENAPES.

SILVA, Simonete Pereira
Professora (orientadora)
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Licenciatura em
Educação Física, CENAPES.

Introdução: O excesso de gordura corporal está associado a vários problemas de saúde, incluindo a hipertensão, as doenças do coração e o diabetes. A prevalência de excesso de peso e obesidade vem crescendo acentuadamente, inclusive nos países em desenvolvimento, como o Brasil. Considerando as inter-relações entre a composição corporal (mais especificamente o percentual de gordura %G) e as capacidades físicas relacionadas à saúde, torna-se clara a importância da promoção de estilo de vida ativo para a população de um modo geral. **Objetivo:** O presente estudo teve por objetivo avaliar a relação entre o percentual de gordura e o nível de desempenho motor de adultos praticantes de um programa de treino funcional no âmbito do CENAPES - URCA (Centro de Atividades Físicas e Práticas Esportivas). **Material e métodos:** A amostra foi constituída por 89 indivíduos de ambos os sexos com idades compreendidas entre 19 e 55 anos. A estimativa de gordura corporal foi determinada a partir da mensuração da dobra cutânea supra ilíaca, utilizando-se os valores de referência de Brooks para ambos os sexos e de acordo com a idade. A performance motora foi avaliada a partir de um conjunto de testes motores: dinamometria manual, dinamometria lombar, abdominais (1min), flexão de braço (1min), força isométrica (prancha), flexibilidade (sentar e alcançar) e resistência aeróbia (corrida de 9min). Para análise das correlações entre as variáveis percentual de gordura e testes motores, foi efetuado o teste de correlação de Pearson. Os cálculos estatísticos foram efetuados no programa SPSS 20. O nível de significância foi mantido em 5%. **Resultados:** Foram evidenciadas correlações significativas e inversas entre %G e os seguintes testes: flexão de braços ($r = -0,455$), prancha ($r = -0,367$), sentar e alcançar ($r = -0,328$) e corrida de 9min. ($r = -0,673$). **Conclusões:** Além de provocar doenças crônico-degenerativas, elevados níveis de gordura corporal estão associados ao fraco desempenho motor, indicando que quanto maior o nível de gordura corporal menor é a performance motora do indivíduo.

Palavras-chave: Gordura corporal; performance motora; associações