

**ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS PRATICANTES DO PROJETO
DE TREINAMENTO FUNCIONAL DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO
CARIRI, UDI- IGUATU.**

**Tatyani Feitosa¹, Lucas Paulino Coleta², Anderson Mateus Ferino³, Márcio
Tavares Magalhães⁴**

Resumo: IMC (Índice de Massa Corporal) trata-se de um meio que é utilizado para calcular ou classificar o peso ideal de um indivíduo. O treinamento funcional engloba diversos exercícios, como, saltar, correr, agachar, pular, capacidades como, equilíbrio, força, resistência muscular e aeróbia, potência e coordenação motora. **Objetivo:** Analisar o índice de massa corporal dos praticantes do projeto de treinamento funcional da Universidade Regional do Cariri, UDI- Iguatu. **Metodologia:** Pesquisa de campo, descritiva, de caráter quantitativo. A amostra foi composta por 16 alunos do projeto de treinamento funcional, de ambos os sexos, com idade entre 14 e 53 anos. **Resultados:** Observou-se que 15% da população encontra-se em nível de obesidade 1, 39% acima de peso, 49% com o peso normal e nenhum dos praticantes se encontram muito abaixo do peso, abaixo do peso, obesidade II (severa) e obesidade III (mórbida). **Conclusão:** O projeto de extensão é de grande importância, já que um dos principais benefícios que traz o treinamento funcional é a perda de gordura corporal, melhorando assim o IMC dos praticantes.

Palavras-chave: IMC. Treinamento Funcional. Projeto de Extensão.

1 Universidade Regional do Cariri, taty9916@gmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, lucas.paulino9@hotmail.com

3 Universidade Regional do Cariri, anderson_ads123@hotmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, marcio.futsalpedagogico@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

IMC (Índice de Massa Corporal) trata-se de um meio que é utilizado para calcular ou classificar o peso ideal de um indivíduo. O cálculo consiste na divisão do peso sobre a altura ao quadrado, $\text{peso (Kg)} / (\text{altura} \times \text{altura}) (\text{m})$. Seus resultados conspiram em classificações que indicam o grau de obesidade de acordo com a idade e sexo. Estas se dividem em: magreza, saudável, peso em excesso, obesidade grau I, obesidade grau II (severa), obesidade grau III (mórbida), (ANJOS, 1992).

Porém, há algumas contrariedades devido a sua aplicação e confiabilidade, visto que, por exemplo, um fisiculturista ou pessoas simplesmente musculosas, quando calculado seu IMC, podem apresentar obesidade, quando na verdade, este pode apenas ser um detentor de níveis maiores de massa muscular (NUNES et al., 2009).

Este método também não é confiável para se aplicar em crianças e idosos, nestes casos, há gráficos específicos e uma classificação diferenciada. Suas causas condizentes aos seus resultados podem estar intimamente ligadas à individualidade biológica, formas de alimentação, distribuição inapropriada de gordura ao longo do dia, fatores como o estresse, gravidez, velocidade da ingestão dos alimentos, clima, entre outros (SANTOS et al., 2010).

Sua maior acentuação trata-se da obesidade, esta é, por vez, um dos assuntos mais discutidos e preocupantes em todo o mundo. Segundo Pinto e Oliveira (2009), relata que a obesidade está ligada a riscos cardiovasculares, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, altos níveis de colesterol, doenças cardiovasculares e diferentes tipos de câncer. As causas relacionam-se ainda ao estilo de vida, no qual envolve maus hábitos de alimentação, fatores psicossociais, sedentarismo e inatividade física. Algumas doenças também podem acarretar na obesidade ou excesso de peso, como, tireóide, síndrome de down, problemas ósseos, entre outros.

O treinamento funcional engloba diversos exercícios, como, saltar, correr, agachar, pular, estes desenvolvem capacidades como, equilíbrio, força, resistência muscular e aeróbia, potência, coordenação motora e percepção de tempo e espaço. (TRIBESS; VIRTUOSO JR, 2005). Estudo de Corazza (2016), demonstraram que projetos de treinamento funcional causam efeito como o equilíbrio e propriocepção dos membros inferiores de um grupo de deficientes visuais, o que atesta a funcionalidade e efeito do programa de treinamento funcional do grupo em questão.

O treinamento funcional pode ser considerado como um método para combater a obesidade que têm crescido cada vez mais na atualidade, por sua vez possibilita melhoras nas capacidades que engloba e juntamente com a atividade física regular contribui para uma boa qualidade de vida. (AGUILAR; PINTO, 2016).

O projeto de Treinamento Funcional (TF) é um programa de atividades e exercícios físicos gratuitos, acontece nas segundas e quintas-feiras, no horário das 19 às 20 horas da noite, no espaço da sala de danças do Campus Multi-Institucional Humberto Teixeira, tendo como objetivo o bem-estar físico e mental dos praticantes, o desenvolvimento de aspectos motores, através de programas de treinamentos por meio de circuitos, jogos e brincadeiras, aulas de jump e gincanas, para assim promover o desenvolvimento das relações inter-pessoais, sociais e físicas do grupo em geral. O mesmo é aberto para a comunidade em geral, abrange alunos de diferentes idades e de ambos os sexos, contando com a participação de crianças.

O estudo configura-se no fato de que este projeto de extensão de treinamento funcional na Universidade aberto para a comunidade pode ser mais fidedigno quando a população se propuser a participar efetivamente das suas monitorias, para assim ampliarem seus resultados e alcançarem seus objetivos por meio da prática regular de atividade e exercícios físicos.

2. OBJETIVO

Analisar o índice de massa corporal dos praticantes do projeto de treinamento funcional da Universidade Regional do Cariri, UDI- Iguatu.

3. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Pesquisa de campo, descritiva e de caráter quantitativo.

A pesquisa de campo requer do pesquisador um encontro direto com a população da amostra, ou seja, é um tipo de estudo que recolhe as informações e dados diretamente com a população pesquisada. Sendo assim, o pesquisador deve ir ao local onde ocorre determinado evento (GONÇALVES 2001).

Segundo Gil (1999), a pesquisa de caráter descritiva tem como objetivo principal, descrever as características da população ou do fenômeno pesquisado, estabelecendo ou não a relação entre as suas variáveis. Sendo assim esse tipo de pesquisa busca

descrever os acontecimentos e fenômenos de determinada realidade (TRIVIÑOS, 1987).

A pesquisa quantitativa é construída em volta da objetividade e de que a realidade só pode ser entendida por meio dos números e da análise de dados, que são encontrados com a ajuda de materiais padronizados e neutros. Esse método de pesquisa recorre à matemática para explicar as causas de um fenômeno e sua relação com as variáveis (FONSECA, 2002).

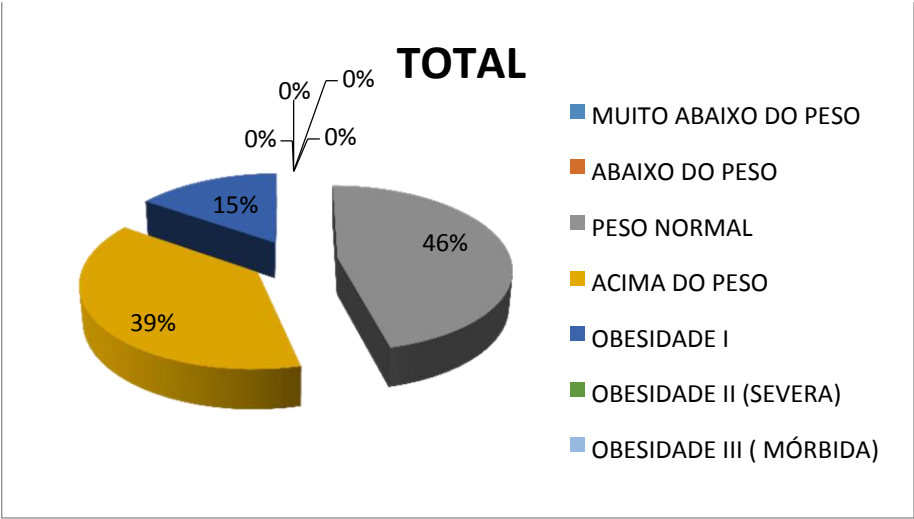
4. METODOLOGIA

A amostra foi composta por 16 alunos do projeto de treinamento funcional, de ambos os sexos, com idade entre 14 e 53 anos. Adotaram-se como critério de inclusão os praticantes do projeto e exclusão pessoas não participantes do projeto de treinamento funcional. Os monitores do projeto aplicaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), e explicaram o objetivo e intuito da pesquisa. Posteriormente foram coletadas as variáveis de peso, idade e estatura para que fosse calculado o IMC. As coletas foram realizadas no espaço da universidade reservado para a realização do funcional. Para confiabilidade dos dados, foram seguidos os protocolos devidos de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde). Os materiais utilizados foram, uma fita métrica e uma balança digital da marca Wiso, precisão de 100 g. Para tabulação dos dados, utilizou-se o programa de Excel, versão 2016.

5. RESULTADOS

Observou-se que 15% da população encontra-se em nível de obesidade I, 39% acima de peso, 46% com o peso normal e nenhum dos praticantes se encontram muito abaixo do peso, obesidade II (severa) e obesidade III (mórbida). Isto deve ser explicado por conta de que alguns destes avaliados da amostra, estão a pouco tempo no projeto e assim não conseguiram obter ainda grandes níveis de resultados

significativos quanto o seu peso corporal.



6. CONCLUSÃO

A partir da análise dos dados contidos no gráfico, pode-se verificar que 54% dos indivíduos que participam do projeto de extensão de Treinamento Funcional (39% Acima do peso e 15% Obesidade I), não se encontram no peso ideal de acordo com a organização mundial de saúde. Então pode-se concluir que o projeto de extensão é de grande importância para esta população, já que um dos principais benefícios que traz o treinamento funcional é a perda de gordura corporal, melhorando assim o IMC dos praticantes. Apesar da variável estudada ser apenas o IMC, como forma subjetiva pode-se observar também que a maioria dos participantes do treinamento funcional tiveram uma melhora na coordenação motora, onde se percebe que na maioria dos exercício que requer um pouco de coordenação muitos melhoraram a sua execução. Observou-se também uma melhora no sistema cardiorrespiratório, visto que no início do projeto muitos alunos cansavam rápido e não conseguiam concluir o circuito.

7. REFERÊNCIAS

- ANJOS, Luiz A. Índice de massa corporal (massa corporal. estatura-2) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. **Revista de Saúde Pública**, v. 26, p. 431-436, 1992.
- AGUILAR E PINTO, Diego Marcos e Samuel Gonçalves. **Treinamento funcional e obesidade uma revisão literária**. Faculdade Presidente Antonio Carlos de Ponte Nova. Minas Gerais. 2016. Disponível em <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/viewFile/86.a1.161/12232>.
- CORAZZA, Sara Teresinha. **Benefícios do treinamento funcional para o equilíbrio e propriocepção de deficientes visuais**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte – Vol. 22, No 6 – Nov/Dez, 2016. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922016000600471&lang=pt.
- DA SILVA SANTOS, Tácio Rodrigues et al. Educação física escolar e obesidade em escolares portadores de Síndrome de Down. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 8, n. 1, p. 63-78, 2010.
- FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia de pesquisa científica**. Fortaleza. UEC, 2002.
- GONCALVES, Elisa Pereira. **Iniciação à pesquisa científica**. Campinas, Editora Alínea. 2001.
- NUNES, Raquel Ramalho et al. Confiabilidade da classificação do estado nutricional obtida através do IMC e três diferentes métodos de percentual de gordura corporal em pacientes com diabetes melito tipo 1. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v. 53, n. 3, p. 360-367, 2009.
- PINTO, Marcia Carla Morete; OLIVEIRA, Andréa Campos. Ocorrência da obesidade infantil em pré-escolares de uma creche de São Paulo. **Einstein**, v. 7, n. 2, p. 170-175, 2009.

TRIBESS, Sheilla; VIRTUOSO JR, Jair Sindra. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista saude. com**, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005. TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciência social: a pesquisa quantitativa em educação**. Editora Atlas. São Paulo. 1987. Disponível em http://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Trivinos-Introducao-Pesquisaem_Ciencias-Sociais.pdf.