

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL RELACIONADO A FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS (APAE) DE IGUATU-CE

Verângela Souza Siqueira¹, Matheus Jorge de Oliveira ², Wanderson Alves Batista³, Maria Uila da Silva Sousa⁴, Joyce Maria Leite e Silva⁵

Resumo: Um importante componente da aptidão física relacionada à saúde é a flexibilidade, basicamente, ela é resultante da capacidade da elasticidade demonstrada pelos músculos e tecidos conectivos, combinados à mobilidade articular. Com isso, à uma relação com o índice de massa corporal, que tem sido recomendado pela OMS como um indicador da gordura corporal por ser obtido de forma rápida e praticamente sem custo nenhum. O estudo tem por objetivo verificar a relação do IMC com flexibilidade em praticantes de musculação da APAE Iguatu-CE. A amostra foi composta por 14 indivíduos, sendo 12 do sexo masculino e 2 do sexo feminino, praticantes de musculação da APAE Iguatu-CE, foram medidos o índice de massa corporal e a flexibilidade. Nos resultados se observou que o IMC 42,9% está com o peso normal, e na flexibilidade 50% excelente, e a relação entre IMC e flexibilidade indivíduos com o peso normal 21,4% em excelente. Portanto, conclui-se a maioria dos indivíduos estão com peso normal, e com a flexibilidade excelente, comparando entre as duas variáveis, praticantes com o peso normal tem uma maior porcentagem em relação a flexibilidade tornando excelente.

Palavras-chave: Flexibilidade. Musculação. Índice de massa corporal.

1. Introdução

A força muscular, resistência muscular, resistência aeróbia, flexibilidade e composição corporal são consideradas componentes da aptidão física relacionada à saúde, a extensão de cada um desses fatores irá influenciar nas capacidades de desempenho motor de cada indivíduo (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

A flexibilidade é um componente importante da aptidão física, podendo ser definida como a maior amplitude fisiológica de movimento para a execução de um gesto qualquer, além de relacionar-se ao desempenho da saúde (ARAÚJO, 2008).

Níveis adequados de flexibilidade têm sido associados à prevenção nos problemas posturais, menor incidência de lesões, principalmente, na região lombar e dorsal (MINATTO, 2010).

O Índice de Massa Corporal (IMC) tem sido o indicador mais utilizado para a triagem de adiposidade. A maioria dos estudos utiliza pontos de corte internos, definidos a partir da distribuição do IMC nas suas amostras (MONTEIRO et al., 1999).

Atualmente a Educação Física tem se preocupado com a qualidade de vida da população em geral, e, entre os aspectos que propiciam a qualidade de vida está a

1 Universidade Regional do Cariri, email: autor1@urca.br

2 Universidade Regional do Cariri, email: autor2@urca.br

3 Universidade Regional do Cariri, email: autor3@urca.br

4 Universidade Regional do Cariri, email: autor4@urca.br

5 Universidade Regional do Cariri, email: autor5@urca.br

prática de atividade física (SIMÕES, 2015).

A musculação se caracteriza como uma atividade essencialmente anabólica, desde que as necessidades nutricionais sejam supridas no decorrer do dia. O exercício de força representa um potente estímulo para a ocorrência de hipertrofia em seres humanos (LEHNHARD et al., 2012)

2. Objetivo

Verificar a relação do índice de massa corporal (IMC) com flexibilidade em praticantes de musculação da APAE Iguatu-CE.

3. Metodologia

A pesquisa se caracteriza por um estudo quantitativo, transversal de campo. A amostra foi composta por 14 indivíduos, sendo 12 do sexo masculino e 2 do sexo feminino com porcentagem de 85,7% e 14,3%. Alunos da APAE Iguatu e participantes do projeto de extensão realizado na Academia Escola também localizada em Iguatu- Ce. Para mensuração da flexibilidade realizaram o teste de sentar e alcançar no banco de wells da marca sanny, o protocolo utilizado foi de Pollock, Wilmore e Fox, 1986. A massa corporal foi mensurada em uma balança digital da marca Filisola 150g e a estatura com a fita misura per sarti, sendo classificado o índice de massa corporal (IMC) sendo classificado pela tabela da organização mundial de saúde (OMS).

Considerando que a pesquisa envolve a participação seres humanos, foram ressaltados os aspectos éticos disciplinado na Resolução nº 466 (BRASIL, 2012), do conselho regional de saúde, dando ênfase a necessidade de consentimento livre e esclarecido (TCLE), e respeitando os princípios da autonomia, legitimidade das informações e sigilo das mesmas. Os dados foram lançados no SPSS 22, realizando a estatística.

4. Resultados

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2010 destaca que a Região Nordeste registra os maiores níveis para todas as deficiências.

Estudos vêm demonstrando a importância da prática de atividades físicas por pessoas com deficiência física (LEHNHARD et al., 2012).

E a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) é a maior instituição do Brasil especializada no atendimento de pessoas com Deficiência Intelectual e/ou Múltipla (SIMÕES, 2015)

A tabela 1 mostra a classificação do IMC dos praticantes de musculação da APAE de Iguatu observando-se seis pessoas com peso normal sendo 42,9%, cinco pessoas com excesso de peso sendo 35,7%, três pessoas com obesidade II sendo 21,4%.

Tabela 1.

	F	%
Peso normal	6	42,9
Excesso de peso	5	35,7
Obesidade II	3	21,4

A tabela 2 mostra a classificação da flexibilidade dos praticantes de musculação da APAE de Iguatu observando-se três pessoas como válidas sendo 21,4%, sete como

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

excelente sendo 50%, dois como médio sendo 14,3%, um como regular sendo 7,1%, um como fraco sendo 7,1%.

Tabela 2.

Nível	F	%
	3	21,4
Excelente	7	50,0
Médio	2	14,3
Regular	1	7,1
Fraco	1	7,1

A tabela 3 mostra a relação entre o índice de massa corporal com a flexibilidade de praticantes de musculação da APAE de Iguatu, observando-se com peso normal 21,4% em excelente, 14,3% em médio, e com excesso de peso 14,3% excelente, 7,1% em regular quanto no fraco, com obesidade II 14,3% excelente.

Tabela 3- Mostra a relação do índice de massa corporal com a flexibilidade.

Classificação IMC		Classificação da flexibilidade			
		Excelente	Médio	Regular	Fraco
Peso normal	7,1%	21,4%	14,3%	0,0%	0,0%
Excesso de peso	7,1%	14,3%	0,0%	7,1%	7,1%
Obesidade II	7,1%	14,3%	0,0%	0,0%	0,0%

O resultado desse estudo se assemelha com o estudo de (MONTEIRO,1999). Onde, foram estudados 493 adolescentes, com idades de 15 a 16 anos nos meninos, o IMC³25 kg/m² apresentou sensibilidade superior a 90% e 5% de falso-positivos. O critério proposto para adolescentes brasileiros apresentou sensibilidade de 100%, mas os falso-positivos chegaram a 23%. Nas meninas, os pontos de corte coincidiram, apresentando sensibilidade superior a 90%, com até 13% de falso-positivos.

Em contrapartida, estudos com resultados contrários foram encontrados, onde, amostra foi composta por 683 adolescentes, o sexo masculino representa 48,5% e o feminino 51,5% da amostra. No IMC, o valor médio mais alto verificado no sexo masculino foi de 21,70 para os 15 anos de idade e o menor 20,71 para 14 anos de idade. No sexo feminino o maior foi 21,69 para os 16 anos de idade e o menor 21,10 para 17anos de idade. Concluiu-se que não existe correlação de IMC e flexibilidade dos adolescentes do sexo masculino e feminino (NEZS, LIMA, ROMAN, 2012). Amostra foi composta por 2604 meninas de oito a 17 anos, sendo avaliada a massa corporal, estatura, IMC, maturação sexual e flexibilidade. Conclui-se que com o avanço da idade as variáveis de massa corporal e estatura sofrem aumento crescente, principalmente, nas idades compreendidas entre oito a 13 anos, e a flexibilidade manteve-se estável por toda a infância e adolescência (MINATTO et al.,2010).

5. Conclusão

Pode-se concluir que a maioria dos indivíduos estão com peso normal, e com a flexibilidade excelente. Contudo, quando à uma relação entre as duas variáveis dos praticantes de musculação da APAE- Iguatu com a classificação do IMC com o peso normal e a classificação da flexibilidade em excelente, os indivíduos que tem o peso normal contém uma maior porcentagem em relação a flexibilidade tornando assim por excelente.

6. Referências

ARAÚJO, C.G.S. Flexibility Assessment: Normative Values for Flexitest from 5 to 91 Years of Age. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Rio de Janeiro. 2008.

FLORES, D.M.S. Avaliação do perfil dietético e composição corporal de praticantes de musculação de uma academia em Brasília-DF. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. 2012.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3.ed. São Paulo: **Phorte**, 2005.

LEHNHARD, G.R; MANTA, S.W; PALMA, L.E. A prática de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 23, n. 1, p. 45-56, 1. trim. 2012.

MINATTO, G; RIBEIRO, R.R; ABDALLAH ACHOUR, A.J; SANTOS, K.D. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade. **Rev Bras Cineantropom Desempenho**. 2010.

MONTEIRO, P.O.A; VICTORA, C.G, BARROS, F.C; TOMASI, E. Diagnóstico de sobrepeso em adolescentes: estudo do desempenho de diferentes critérios para o Índice de Massa Corporal. 1999.

NETZ, P.R; LIMA, G; ROMAN, E.P. Relação entre o índice de massa corporal e a flexibilidade em adolescentes. **Rev. Thêma et Scientia**. v.2, n.1, 2012.

SIMÕES, J. Deficiência Intelectual, Gênero e Sexualidade: algumas notas etnográficas em uma APAE do interior do Estado de São Paulo-Brasil. **Rev.fac.med.** vol.63. 2015.