



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WIVIANE FELIX XAVIER DE MEDEIROS

**ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS GRADUANDOS DO CURSO DE
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

WIVIANE FELIX XAVIER DE MEDEIROS

**ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS GRADUANDOS DO CURSO DE
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
ESTADUAL DA PARAÍBA**

*Trabalhado de Conclusão de Curso, sob a forma de
artigo, apresentado ao Departamento de Educação
Física da Universidade Estadual da Paraíba, para fins
de obtenção do grau de Licenciatura Plena em
Educação Física*

ORIENTADORA: Prof.^a Esp. Sidilene Gonzaga de Melo

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

M488i Medeiros, Wiviane Felix Xavier de.
Índice de Massa Corporal dos Graduandos do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. [manuscrito] / Wiviane Felix Xavier de Medeiros. – 2012.
2 f. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2012.
“Orientação: Prof. Esp. Sidilene Gonzaga de Melo, Departamento de Educação Física”.

1. Índice de massa corporal. 2. Educação física. 3. Composição corporal. 4. Gordura corporal. I. Título.

21. ed. CDD 613.7

WIVIANE FELIX XAVIER DE MEDEIROS

**ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS GRADUANDOS DO CURSO DE
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
ESTADUAL DA PARAÍBA**

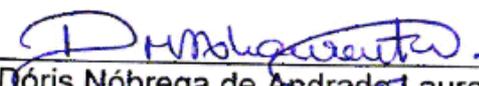
Trabalho de Conclusão de Curso – Tipo Artigo deferido e aprovado no dia

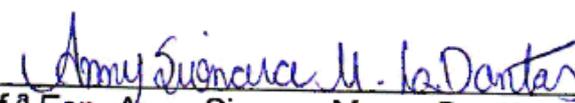
05 / 11 / 2012.

Trabalhado de Conclusão de Curso, sob a forma de artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, para fins de obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Esp. Sidilene Gonzaga de Melo / UEPB
Orientadora


Prof.^a Ms. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino / UEPB
Examinadora


Prof.^a Esp. Anny Sionara Moura Dantas / UEPB
Examinadora

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS GRADUANDOS DO CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

MEDEIROS, Wiviane Felix Xavier de¹

RESUMO

O estudo tem o objetivo de conhecer a composição corporal de ambos os gêneros dos graduandos do Curso de Licenciatura Plena Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. O desenvolvimento do tema proposto foi realizado por um estudo transversal descritivo. O estudo envolveu 70 estudantes universitários sendo 50%(n=35) do gênero feminino e 50%(n=35) do gênero masculino. Os principais resultados mostraram que para o % de gordura corporal em ambos os gêneros os dados encontrados 71,42%(n=50) acima do % de gordura corporal normal, 27,12%(n=19) para percentual de gordura normal e 1,44%(n=1) para percentual de gordura abaixo do normal. Em relação ao IMC de ambos os gêneros os principais resultados 60,0%(n=42) em estado normal, 4,3% (n=3) com baixo peso, 32,85%(n=23) com excesso de peso e 2,85%(n=2) com obesidade I. Em relação aos comparativos relacionados ao % de gordura corporal e IMC, percebe-se que muito embora os universitários apresentem 60,0% (n=42) normal, para o % gordura apresentam 71,42% (n=50) acima do % de gordura corporal normal. Diante do exposto, apesar de serem profissionais que lidam diretamente com os cuidados com o corpo que se torna a principal ferramenta de trabalho do profissional de Educação Física, sendo ainda os mesmos os principais agentes na prevenção da saúde que lidam com programas de educação para a saúde e com a formação de hábitos de alimentação saudáveis e no incentivo as práticas de atividades físicas, estão expostos a doença do século que é a obesidade e a inatividade física.

Palavras Chave: IMC. Gordura Corporal. Universitários de Educação Física. Mídia.

¹ Acadêmica de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I – Campina Grande/PB. E-r para contato wivianefelix@gmail.com.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERENCIAL TEÓRICO	10
3	METODOLOGIA.....	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5	CONCLUSÃO	30
6	REFERÊNCIAS	31

1 INTRODUÇÃO

Hoje, em pleno século XXI, existe uma potente e sofisticada rede de meios de comunicação que exerce influência direta e indiretamente na vida da sociedade. As diversas modalidades enunciativas da mídia parecem afirmar não só como informativa, mas como produtoras do saber, assumindo assim uma função reconhecida como pedagógica, a exemplo do que normalmente escutamos diariamente “*vi isso na televisão e vou fazer*”. Dietas alimentares, cirurgias plásticas, programas de exercícios físicos, exercidos de forma correta ou incorretamente e outras medidas possuem um amplo espaço em meios de comunicação, quando a mídia informa qual é o corpo “*certo ou ideal*”.

De acordo com DE LUCIA e PINTO (2003), a cultura pós-moderna em que vivemos é vista como a cultura do narcisismo, pois é exigido que o que o sujeito possa parecer sobreponha o que ele é; assim, o corpo se transforma em um objeto de apresentação que precisa ver e ser visto.

Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo, assim, o consumo energético de seu corpo. Fazendo com que o sedentarismo seja considerado a doença do milênio (BARROS NETO, 2012). Essas facilidades refletem diariamente na vida moderna das pessoas e no seu modo de viver, comportamentos esses que influenciam pelo grande impacto das transformações pela qual a sociedade vem passando no que se diz respeito à prática de exercícios físicos, sabendo que o impacto positivo que o exercício físico exerce na saúde é assunto sem controvérsia.

Todas essas facilidades que o modo de vida moderno proporciona às pessoas podem inicialmente parecer uma grande vantagem. No entanto, quando analisarmos mais profundamente a relação custo-benefício, observamos que a médio e longo prazo as consequências não são vantajosas assim, e muito pelo contrário, podem ser desastrosas (LIMA, 2003). O sedentário dos dias de hoje é conseqüentemente o futuro obeso dos próximos dias. O sedentarismo tem levado cada vez mais a um aumento de índice de obesidade.

A mídia transmite de certa forma informações relevantes como também manipuladora, como a exemplo de programas com profissionais capacitados que informam

assuntos que tem relevância, como também as diversas dietas milagrosas que cientificamente são invalidadas. Se perguntarmos as pessoas que têm acesso às informações a respeito se o exercício físico regular faz bem à saúde, talvez encontremos um grande percentual que responda afirmativamente. Entretanto, se perguntarmos a essas mesmas pessoas se elas gostam de fazer exercícios regulares, esse percentual certamente diminuirá.

Se a pergunta ainda for mais adiante e perguntarmos se elas são ativas fisicamente, não podemos ter a certeza sobre quais respostas obteremos, mas um percentual muito baixo deverá responder positivamente. Dentre esses, alguns ainda responderão ou confundirão as atividades físicas com exercício físico, dessa maneira porque fazem diariamente o serviço de casa ou do seu quintal. Outros ainda nos dirão que são atletas porque praticam esportes no final de semana e assim por diante. Essa questão é ainda mais relevante quando se analisa os profissionais de saúde, que tem por função profissional orientar a população para um estilo de vida saudável, dentre eles o professor de Educação Física.

O profissional de Educação Física por lidar diretamente com o exercício físico deve ser o grande difusor dos benefícios do mesmo, assim como as devidas práticas. E procurar utilizar seus conhecimentos para a conscientização da população, e, também utilizar esses conhecimentos em benefício próprio.

O período vivenciado pelo estudante universitário durante o seu curso de graduação configura-se em um momento de muitos desafios, mudanças e dificuldades a serem superadas. Trata-se de um momento bastante peculiar na vida do indivíduo, pois é geralmente sincronizado com as mudanças e adaptações próprias da transição de adolescência para a vida adulta (POLYDORO, 2000). Alguns estudos envolvendo os estudantes universitários e as questões referentes a esta etapa chamam a atenção para a vulnerabilidade experimentada nesse período que pode afetar a saúde dos jovens e comprometer o seu desenvolvimento pessoal e profissional (ALMEIDA; SOARES, 2003).

É importante destacar que é competência do profissional de Educação Física transmitir para com a sociedade a consciência e importância de uma vida ativa. Por outro lado, quando o próprio profissional de Educação Física não vê o seu corpo como uma forma de existencialidade, a mudança de comportamento proposta em sua profissão se torna impossível. Para tanto, os profissionais de Educação Física e todos os demais profissionais

que atuam na área da saúde devem tornar exemplos positivos para os alunos, clientes, pacientes, enfim, para toda a comunidade na qual estão inseridos.

Vale destacar que, entre os sedentários e obesos e fora dos padrões criados pela mídia e pela sociedade é possível encontrar até mesmo professores de Educação Física, que não poderiam estar se deixando levar por este mal. Diante desses fatos, é importante ressaltar a responsabilidade do professor de Educação Física em possuir uma percepção positiva ou adequada da sua imagem corporal, uma vez que eles atuariam lidando com essa problemática com seus próprios alunos e/ou clientes, no sentido de conscientizá-los a permutar o sedentarismo por estilo de vida ativo e com qualidade de vida.

Pelo exposto, destaca-se a necessidade de estar analisando o perfil corporal dos graduandos de Educação Física, que serão futuros profissionais da área, e considerando que os mesmos são exemplos para muitos que “acreditam” ou “não” nos benefícios de uma vida saudável. Soma-se a este fato, serem eles os defensores dos benefícios do exercício físico para a saúde e qualidade de vida das pessoas. Qual o índice de massa corporal dos graduandos do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba?

Percebe-se, nos dias atuais, uma crescente preocupação com o corpo, decorrente da globalização onde tem levando o ser humano a se adaptar a novos hábitos alimentares e principalmente ao sedentarismo. Estamos suscetíveis a todos os tipos de tabus e padrões impostos pela sociedade e principalmente difundidos pela mídia. Cada vez mais, a sociedade se vê imersa nessa “ditadura do corpo ideal”, o que tem culminado com o grande número de indivíduos, distúrbios de imagem corporal e alimentares.

Atualmente os fatores socioculturais têm influenciado diversas relações com respeito ao corpo. Fatores esses que vem conduzindo homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a procurarem se exercitar, muitas vezes por conta própria para cuidarem de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos e cuidados com a aparência visual do corpo.

Os graduandos do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física têm uma composição curricular ampla de componentes teórico-práticos que de certa forma os tornam seres ativos, fugindo um pouco do sedentarismo. Diversos componentes teóricos também visam à qualidade de vida e a importância do exercício físico, muito embora os graduandos podem não estar inseridos no “corpo ideal” criado pela sociedade e pela mídia, sabendo que

para a sociedade e a mídia hoje o corpo é visto como produto de Marketing para venda do seu próprio trabalho.

Pensando nisso, vejamos qual o perfil corporal dos graduandos de educação física e se os mesmos se encaixam no padrão ou não, de um “corpo ideal” criado pela sociedade e pela mídia.

Assim sendo esse estudo tem o objetivo de conhecer a composição corporal de ambos os gêneros dos graduandos do Curso de Licenciatura Plena Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, para determinar as medidas antropométricas de peso e estatura e as variáveis de índice de massa corporal e massa gorda dos graduandos, em seguida classificar o (IMC) através da relação da idade, Peso e (ES) Estatura e assim verificar possíveis diferenças entre os graduandos matriculados nos períodos diversos em relação ao % Massa Gorda e IMC.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

MÉTODOS DE ANÁLISE E TÉCNICAS DE MEDIDAS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Existem diferentes métodos de análise e técnicas de medidas da composição corporal, a avaliação direta onde os procedimentos para se realizar são aqueles em que o avaliador obtém informações “in loco” dos diferentes tecidos do corpo. Segundo Guedes (1998), esta avaliação é realizada através de dissecação macroscópica ou extração lipídica. Embora exista uma grande precisão neste método, é necessário para tais procedimentos, incisões no corpo, o que limita sua utilização a laboratórios e a cadáveres humanos

A Avaliação Indireta através dela, obtêm-se informações quanto às variáveis de domínio físico e químico e, em seguida, utilizam-se os pressupostos biológicos, desenvolvendo-se estimativa dos componentes de gordura e de massa isenta de gordura. Embora sejam precisos, esses métodos são dispendiosos e de limitada aplicação prática, tendo que contar, para o seu manuseio, quase sempre, com um profissional especializado e envolver, eventualmente, a manipulação de substâncias perigosas, ionizantes ou radioativas, e serviços laboratoriais específicos.

São muitos os recursos utilizados para avaliar indiretamente a composição corporal, de acordo com McARDLE, (1998):

- **Densitometria:** Baseia-se no pressuposto de que a densidade de todo o corpo é estabelecida pelas densidades de vários componentes corporais e pela proporção com que cada um desses componentes contribui para o estabelecimento da massa corporal total. Portanto, admitindo-se que a densidade da gordura é consideravelmente menor em relação às de outras estruturas do corpo, quanto maior a quantidade de gordura em proporção ao peso corporal, menor deverá ser a densidade de todo o corpo. Os valores de densidade corporal são determinados mediante a relação entre o peso corporal e o seu volume.

$$\text{Densidade Corporal (Kg/l)} = \text{Peso corporal (Kg)} / \text{Volume Corporal (l)}$$

A limitação mais específica da aplicabilidade deste método reside na necessidade de uma boa adaptação do avaliado ao meio aquático onde é realizado.

- **Hidrometria:** Baseia-se na suposição de que a quantidade de água se apresenta de forma relativamente constante na massa isenta de gordura, desprezando-se propositadamente a instabilidade associada à gordura estocada no tecido adiposo. Dessa forma, tomando-se conhecimento da quantidade total de água existente no organismo, torna-se possível estimar o componente de massa isenta de gordura. Para se estimar a quantidade total de água corporal, tem-se utilizado água destilada acompanhada de substâncias marcadoras, que se difundem e se misturam com a água corporal. As substâncias utilizadas são isótopos de hidrogênio ou oxigênio e óxido de deutério, que é o marcador mais utilizado.

Partindo-se, ainda, da suposição de que 73%, aproximadamente, da massa isenta de gordura são constituídos por água e que os triglicerídeos armazenados não possuem água, o componente de massa isenta de gordura é estimado mediante a relação entre a quantidade total de água no organismo e a constante 0,73.

$$\text{Massa Magra (Kg)} = \text{Água total (l)} / 0,73$$

- **Espectometria:** A espectometria de raios-gama consiste na determinação da quantidade de potássio existente no organismo. Grande parte deste potássio é encontrada sob a forma de íons de potássio (K^+), com proporções relativamente constantes do isótopo radioativo de potássio. O potássio emite raios-gama que podem ser detectados com contadores específicos.

Admitindo-se que a concentração de K na massa isenta de gordura é constante conhecida – 60 e 66 mmol/Kg nas mulheres e nos homens, respectivamente, ao se estabelecer a quantidade de potássio total torna-se possível desenvolver estimativa quanto à massa isenta de gordura mediante simples relações matemáticas. O componente de gordura corporal é determinado pela diferença entre o peso corporal e a massa isenta de gordura.

- **Absortometria Radiológica de Dupla Energia (DEXA):** É um procedimento realizado com raios X de dupla energia (DEXA), utilizando alta tecnologia que permite avaliar a quantificação da gordura e do músculo, como também o tecido mineral ósseo (TMO) das estruturas ósseas mais profundas do corpo. DEXA é um instrumento clínico aceito para avaliar a osteoporose e outros distúrbios ósseos. O princípio subjacente do

DEXA estabelece que as áreas de osso e de tecidos moles podem ser penetradas até uma profundidade de aproximadamente 30 cm, por picos distintos de energia provenientes de uma fonte do isótopo de alta afinidade gadolínio 153 (Gd^{153}). A penetração é avaliada por um detector de cintilação. Com o indivíduo deitado em decúbito dorsal sobre uma mesa, a fonte e o detector são passados sobre o corpo com uma velocidade relativamente lenta de 1cm/s. Um mapeamento DEXA de todo o corpo leva cerca de 12 minutos (McARDLE, 1998).

- **Ultra sonografia:** O ultra-som consiste em converter a energia elétrica através de uma sonda e um receptor em ondas sonoras de alta frequência (pulsátil), que penetram na superfície da pele e entram nos tecidos, sendo em seguida refletidas de volta para a sonda. Após passarem através do tecido adiposo, as ondas sonoras passam através do tecido muscular e são refletidas a partir da interface gordura-músculo, produzindo um eco que retorna para a sonda. O tempo necessário para a transmissão das ondas sonoras através dos tecidos e de volta para o transdutor é convertido em escore de distância e exibido em escala de diodo com emissão de luz, que representa a espessura da gordura ou músculo.

- **Tomografia Computadorizada (TC):** Os tomógrafos computadorizados produzem imagens radiográficas de diferentes segmentos corporais. Neste método, são obtidas imagens bidimensionais em corte transversal do corpo, quando um feixe de raios X (radiação ionizante) passa através de tecidos com densidades diferentes. Com a utilização de software adequado, pode ser obtida informação pictórica e quantitativa através de mapeamento (scan) TC para áreas de tecido total, gordura total em músculo e espessura e volume dos tecidos dentro de um órgão.

- **Ressonância Magnética:** O imageamento por ressonância magnética (IRM) ocorre na presença de um poderoso campo magnético, que é usado para excitar os núcleos de hidrogênio da água corporal e das moléculas lipídicas. Isso induz os núcleos a produzir um sinal detectável que, em seguida, pode ser reorganizado sob controle de computador para representar visualmente os vários tecidos corporais.

- **Interactância Quase Infravermelha:** Este método baseia-se nos princípios de absorção e reflexão da luz para determinar a composição corporal. Uma sonda de fibras ópticas ou “vara” luminosa emite um feixe de baixa energia de luz quase infravermelha para dentro de um único local de mensuração ao nível da superfície da linha média anterior do bíceps do braço dominante. Um detector dentro da mesma

sonda mede a intensidade da luz reemitida, enunciada como densidade óptica. Os desvios no comprimento de onda do feixe refletido ao interagir com o material orgânico no braço são acrescentados na equação de predição dos fabricantes (juntamente com a altura e peso do indivíduo, tamanho estimado do arcabouço, sexo e nível de atividade física), de forma a proporcionar uma determinação rápida do percentual de gordura corporal e do peso corporal isento de gordura.

E a avaliação duplamente indireta, onde pesquisas científicas têm utilizado com muita freqüência este tipo de avaliação, pois, apesar de não apresentar grande rigor em sua aplicabilidade, os resultados obtidos apresentam elevada relação com os recursos indiretos, produzindo, assim, níveis aceitáveis de erro. Os métodos, que são também pouco dispendiosos e de grande acessibilidade, englobam os procedimentos de antropometria tradicional e de bioimpedância elétrica. As medidas antropométricas mais comumente utilizadas na análise da composição corporal são a de espessura das dobras cutâneas, circunferências corporais e o Índice de Massa Corporal (IMC), pela simplicidade e aplicabilidade da técnica.

- **Dobras Cutâneas:** As medidas de espessura das dobras cutâneas, como procedimento para avaliar a composição corporal, estão fundamentadas na observação de que grande proporção da gordura corporal está localizada no tecido subcutâneo e, dessa maneira, medidas quanto à sua espessura servem como indicador da quantidade de gordura naquela região do corpo. Para adultos jovens, cerca da metade da gordura corporal total é representada por gordura subcutânea e o restante por gordura interna ou orgânica. Com o avançar da idade, uma quantidade proporcionalmente maior de gordura é depositada internamente, em comparação com a gordura subcutânea. Dessa forma, o mesmo escore das pregas cutâneas reflete um percentual total maior de gordura corporal, à medida que o indivíduo envelhece. Por esta razão, devem ser utilizadas equações ajustadas para a idade, ou generalizadas, ao tentar predizer a gordura corporal a partir das pregas cutâneas. As pregas cutâneas mais comumente utilizadas são: tríceps, subescapular, supra-ilíaca, abdominal, torácica e coxa (McARDLE, 1998).
- **Circunferências:** O método antropométrico para análise de composição corporal baseado nas circunferências é extremamente útil para classificar indivíduos dentro de um grupo, de acordo com sua adiposidade relativa.

Dentre estas medidas, a relação entre a circunferência de cintura e de quadril vem sendo freqüentemente empregada para determinar se a gordura corporal predomina na região central ou periférica do corpo. Para estas medidas, são utilizadas fitas métricas flexíveis, que permitem aplicar pressão constante sobre a superfície da pele durante a mensuração. A circunferência da cintura é determinada no plano horizontal, no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca. Esta medida é obtida ao final de uma expiração normal sem compressão da pele. A circunferência do quadril é também determinada no plano horizontal, ao nível de maior protuberância posterior da região glútea (GUEDES, 1998).

- **Bioimpedância Elétrica:** O método de bioimpedância elétrica se baseia na idéia de que o fluxo elétrico é facilitado através do tecido hidratado e isento de gordura, bem como da água extracelular, em comparação com o tecido adiposo, em virtude do maior conteúdo em eletrólitos (menor resistência elétrica) do componente isento de gordura. Conseqüentemente, a impedância do fluxo de corrente elétrica estará relacionada diretamente com a quantidade de gordura corporal. Nesta técnica, os eletrodos de emissão são colocados distalmente sobre as superfícies dorsais do pé e do pulso e os eletrodos de recepção são colocados proximalmente nos mesmos segmentos. É disparado um sinal elétrico localizado e indolor e a impedância ou resistência ao fluxo de corrente é determinada. A seguir, o valor da impedância é transformado em densidade corporal, onde é acrescido de outras medidas como peso corporal e altura e, eventualmente, também de várias circunferências corporais, que, por sua vez, são convertidas, através de equações de regressão, em percentual de gordura corporal.

Um fator de imprecisão deste método está relacionado com o grau de hidratação da pele, que pode influenciar nos resultados obtidos, pois uma maior presença de água nos tecidos tende a facilitar a passagem da corrente elétrica do sinal, alterando o valor do percentual de gordura para mais, na presença de hiperidratação, e reduzindo-o, quando há desidratação. Outro fator de interferência na precisão dos resultados obtidos por este método é a temperatura da pele, que pode sofrer influência direta das condições ambientais locais, reduzindo o valor da resistência corporal, quando a temperatura se eleva, e aumentando-a, nas condições opostas, com oscilações proporcionalmente contrárias dos percentuais calculados.

- **IMC (índice da massa corporal):** Índice de Massa Corporal, também chamado de índice de Quetelet, é um cálculo que se faz com base no peso e na altura do

indivíduo e serve para avaliar se determinado peso é excessivo ou não para determinada altura. Ele também pode ser utilizado para avaliar magreza, entretanto, sua maior utilidade mesmo é para avaliar obesidade.

Índice de massa corporal – IMC-kg/m²

O pesquisador observou que a massa corporal era proporcional à estatura. Em seus estudos, verificou que a relação peso/estatura² é constante em indivíduos com constituição física normal. Em virtude de pioneirismo neste tipo de estudo entre os antropometristas, a relação peso/estatura² foi referendada como índice de Quetelet (PITANGA, 2005).

Segundo Anjos (1992), existem três limitações para o uso do índice de massa corporal: a correlação com a estatura, a relação com a massa corporal magra, principalmente no sexo masculino, e a relação com a proporcionalidade corporal estabelecida através do tamanho das pernas e do tronco. Segundo este autor, estas três características colocam em risco a utilização do índice de massa corporal como indicador de gordura corporal e da distribuição de gordura em adultos.

Portanto, acredita-se serem relevantes os estudos na área da composição corporal para que se possa conhecer o real potencial de utilização do índice de massa corporal na avaliação nutricional de crianças e jovens. Portanto, esse estudo fez uso do % de gordura corporal através da realização da coleta de dobras cutâneas proposta por FAULKNER (1968), dando maior relevância ao presente estudo, na classificação da gordura corporal dos estudantes universitários.

A INDUSTRIALIZAÇÃO, O CORPO, A MÍDIA E A ATIVIDADE FÍSICA

O processo de industrialização e urbanização verificado nos últimos quarenta anos fez com que a modernidade também exibisse a sua face sombria. As pessoas se alimentam mais de comidas industrializadas, dispõem de inúmeros confortos no cotidiano e trabalham num ritmo muito acelerado. Hoje nos deparamos com várias pessoas em frente à televisão, ao computador, vídeo games, carros, esses são apenas alguns exemplos de invenções que contribuíram para que a cada dia as pessoas realizassem menos movimentos. Assim, têm-se indivíduos mais gordos, inativos e estressados como nunca (BUCHALLA; PASTORE, 2000).

À medida que as sociedades se tornam mais prósperas e mecanizadas, diminui a necessidade de atividade física. Esta redução exige que a ingestão de energia também seja menor para que o excedente calórico não se acumule como excesso de gordura. Cada vez mais nos vemos diante de um mundo mecanizado, e sistemático onde as pessoas se deixam levar pelo comodismo cotidiano e cada vez mais se deixa de lado a prática da atividade física.

Na última década, a inatividade física passou a ser enfrentada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sendo o sedentarismo um dos principais inimigos da saúde pública, comprometendo cerca de 50% a 80% da população mundial (MATSUDO et al, 2005).

A avaliação da composição corporal de indivíduos tem sido um assunto de grande interesse por parte dos pesquisadores envolvidos na área da saúde, com aplicação em diversos segmentos. Buscando quantificar, de forma isolada e em relação ao peso corporal total, os principais componentes corporais: ossos, musculatura, gordura corporal e água.

A medição de peso corporal total depende dessa gama de componentes, os quais podem sofrer uma variabilidade em sua constituição, dependendo do nível de atividade física e da dieta dos indivíduos. A avaliação detalhada desses componentes corporais, nas diferentes etapas da vida é importante para o estabelecimento de condutas nutricionais, clínicas e de prescrição de exercícios físicos, garantindo, dessa forma, um adequado estado de saúde (NACIF; VIEBIG, 2007).

A mídia nos mostra diariamente seja através da televisão, das redes sociais, do meio rádio e até mesmo as abordagens diárias enquanto caminhamos nas ruas, diversas propagandas sobre os cuidados com o corpo, incentivos de dietas e de cirurgias milagrosas, para modificação do corpo.

Temos então a imagem corporal, que é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente das pessoas, envolvendo todos os sentidos, oriundos de experiências vivenciadas por um indivíduo, em que se cria um referencial corpóreo de si mesmo. Os apelos midiáticos e até a prática de alguns esportes podem causar distúrbios na percepção da imagem corporal pelo indivíduo, podendo levá-lo ao desenvolvimento de outros distúrbios associados, tais como os alimentares (PAULUCCI; FERREIRA, 2009).

As pessoas têm ficado cada vez mais insatisfeitas com o corpo que carregam com si, mas não tem se preocupado e se conscientizando que os alimentos consumidos

diariamente sem um controle dietético, o comodismo em não praticar uma atividade física diária, e os seguimentos inadequado de ambos, os levaram a chegar a insatisfação corpórea.

O ideal de corpo perfeito preconizado pela nossa sociedade e veiculado pela mídia leva, sobretudo na faixa adolescente, a uma insatisfação crônica com seus corpos, ora se odiando por alguns quilos a mais, ora adotando dietas altamente restritivas e exercícios físicos extenuantes como forma de compensar as calorias ingeridas a mais, na tentativa de corresponder ao modelo cultural vigente (KUTSCKA, 1993).

Alguns fatores podem predispor uma pessoa obesa a desenvolver um transtorno da imagem corporal. A imagem corporal pode ser influenciada por uma série de fatores, como a idade de início da obesidade, presença de transtorno emocional, influência social por meio da avaliação negativa ou depreciativa do outro, história de mudanças e flutuações de peso, entre outros. Aqui também não se pode deixar de levar em conta os aspectos socioculturais, que podem influir no desenvolvimento da autoimagem corporal e dos transtornos a ela associados (ALMEIDA, et al. 2005).

De fato, alguns estudos afirmam que há uma tendência cultural em considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação social para mulheres; por outro lado, para homens, ocorre a tendência de se acatar como ideal um corpo mais forte ou volumoso (BLOWERS et al., 2003; COHANE et al., 2001; VOLKWEIN et al., 1997).

É durante a idade universitária que, geralmente, se observam determinados comportamentos, como estabelecimento da identidade sexual, entrosamento com os vínculos de trabalho, criação de sistema pessoal de valores morais, capacidade de manter relações amorosas, retorno ao relacionamento mais estável com os pais, intensas alterações biológicas, instabilidade psicossocial, novas relações sociais e adoção de novos comportamentos. Todos estes fatores podem tornar os universitários um grupo vulnerável a circunstâncias que colocam em risco sua saúde (BASTOS, 1992).

Os estudantes universitários por passar por um período transitório de novas realidades, se deixam vulneráveis ao novo e principalmente ao diferente hábito cotidiano. As alimentações passam a serem irregulares e também corriqueiras, muitas vez sendo trocadas por lanches rápidos e inadequados. As exigências de carga horária de estudo, modificam muitas vezes a carga horária de sono, como bem muitas vezes não restando tempo para a prática de momentos de lazer e descontração, modificando os fatores psicológicos e afetivos, aumentando o stress e a falta de motivação.

É nessa fase também, que, muitas vezes, deixam de praticar exercícios físicos e vinculam isto à falta de tempo, mas sabe-se que existem outros fatores associados, como baixo poder aquisitivo. Apesar do incentivo dado aos universitários, através de programas gratuitos de exercícios físicos, de vários estudos e da ênfase da mídia sobre a importância da realização de exercícios físicos, a prática desses, na maioria das vezes, só acontece por exigência médica (ANTES et al, 2009).

3 METODOLOGIA

O desenvolvimento do tema proposto foi realizado por um estudo transversal descritivo [...] É aquele que ambiciona apenas estimar parâmetros de uma população, nomeadamente proporções, medidas, etc. Tais estudos têm a importância fundamental de ser sempre o primeiro passo da investigação. Deles nascem as hipóteses que poderão ser estudadas em estudos mais sofisticados. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

A população desse estudo foi formada pelos graduandos do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB que estavam devidamente matriculados, no turno manhã. Tendo o curso duração de 4 anos, e é dividido por semestres correspondendo a 8 períodos, o curso tem 315 alunos com matrícula regular.

Como sujeitos da amostra foram selecionados 10 alunos de cada período que estavam devidamente matriculados no curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, no turno da manhã, de ambos os gêneros, sendo 5 do gênero masculino e 5 do gênero feminino, com idade cronológica igual ou superior a 17 anos, a escolha de 10 alunos por período foi mediante ser uma população satisfatória para o presente estudo, tendo em vista que os períodos oscilam uma média de 40 alunos por período.

As medidas antropométricas avaliadas foram: Peso, Estatura (ES) e Pregas Cutâneas. O peso foi mesurado por meio de uma balança de alavanca com capacidade de 150kg e variação de 100g. O procedimento foi realizado com o graduando descalço e em indumentária sumaria, num ambiente restrito da própria instituição, das 07h às 11hs.

Na sequência, foi realizada a medida da estatura, feita com a utilização de um antropometro metálico, com graduação em mm e precisão de cm, e um cursor metálico horizontal móvel na vertical, para abordagem do ponto antropométrico. A técnica utilizada, o individuo estava de pé, justaposta, se possível com as nádegas encostadas no ramo graduado, estando o eixo do olhar na horizontal com o solo, olhando para o infinito.

Foi utilizado para medida das pregas cutâneas, um compasso Lange, com variação e precisão de mm. Todas as mensurações foram realizadas no lado direito do individuo.

Posteriormente foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) considerando-se a razão entre a massa corporal e o quadrado da estatura (Kg/m^2) e classificado de acordo com os valores referência para a idade e sexo pela WHO, (1998).

O percentual de gordura relativo (% de gordura) foi estimado por meio das equações propostas por FAULKNER (1968). O cálculo utilizado foi:

$\% \text{ gordura} = [(TR + SI + SB + AB) \times 0,153 + 5,783]$ onde, TR = Prega cutânea do tríceps, SI = P.C. supra-ílica, AB= P.C. abdominal e SB= P.C. subescapular.

Os locais de pinçamento das pregas cutâneas obedeceram aos seguintes critérios de FAULKNER (1968):

1. Tríceps: verticalmente sobre o tríceps no ponto médio entre o acrômio e o processo do olecrano;
2. Supra-ílica: é medida obliquamente a 2 cm acima da crista-ílica ântero-superior, na altura da linha axilar anterior;
3. Abdominal: é medida verticalmente a uma distância lateral de aproximadamente 2 cm do umbigo;
4. Subescapular: pinçada diagonalmente ao ângulo inferior da escápula.

O sujeito foi convidado a fazer parte da pesquisa, explicando-lhe o objetivo do estudo e as manipulações necessárias para a mesma: avaliação do peso corporal, avaliação da estatura e mensuração das dobras cutâneas.

O mesmo ainda foi conscientizado da importância e dos procedimentos que eram necessários para a realização dos testes. O avaliador utilizou de uma linguagem clara e objetiva para que as informações fossem facilmente assimiladas pelos avaliados.

As avaliações foram realizadas após o recebimento do Termo Consentimento e Livre e Esclarecido assinado pelo graduando concordando com a participação da mesma no estudo.

As avaliações da composição corporal (peso e estatura para o cálculo do IMC e percentual de gordura) foram realizadas por uma acadêmica do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física devidamente treinada.

Todas as avaliações foram realizadas no laboratório de avaliação física do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, sob supervisão do

orientador deste estudo. A acadêmica revisou as técnicas previamente, familiarizando-se com os instrumentos que foram utilizados durante as avaliações.

As variáveis de controle foram: a idade, sexo, Estatura, IMC, percentual de gordura. O tratamento estatístico das informações foi realizado mediante o software computadorizado Statistics SPSS versão 19.

Foram definidos como valores normais os percentuais de 10% - 14% de gordura para homens e de 14% - 18% para as mulheres, segundo McARDLE, (1992).

O presente estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba e submeteu-se a avaliação conforme preceitua os itens da RESOLUÇÃO 196/96 do CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE / MINISTÉRIO DA SAÚDE, que são as diretrizes e normas que envolvem as pesquisas com seres humanos. Sendo aprovado no dia 04 de setembro de 2012, com o documento de Nº CEP/UEPB: **0224.0.133.000-12**. O presente estudo não trouxe nenhum risco aos sujeitos participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo envolveu 70 estudantes universitários da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, pertencentes ao Departamento de Educação Física. Sendo 50% (n=35) do gênero feminino e 50% (n=35) do gênero masculino.

Tabela 1 Apresenta os valores descritivos da composição corporal dos estudantes universitários do Departamento de Educação Física da UEPB do gênero feminino que participaram do estudo

Gênero Feminino					
(M ± DP)					
	Idade (anos)	Peso (Kg)	ES (m)	IMC (Kg/m²)	GC (%)
1º Período	17,6 ± 0,89	68,0 ± 10,9	1,62 ± 0,04	25,8 ± 3,60	26,4 ± 3,34
2º Período	18,8 ± 1,78	58,8 ± 8,58	1,59 ± 0,04	23,2 ± 3,22	23,2 ± 5,51
3º Período	21,4 ± 1,67	56,8 ± 16,1	1,57 ± 0,06	22,7 ± 5,71	20,6 ± 6,87
4º Período	24,0 ± 8,66	56,2 ± 9,57	1,60 ± 0,06	21,6 ± 2,33	19,2 ± 2,40
5º Período	21,4 ± 3,71	66,0 ± 12,7	1,62 ± 0,06	24,8 ± 3,31	22,9 ± 4,01
6º Período	21,8 ± 2,58	54,0 ± 6,96	1,59 ± 0,08	21,2 ± 1,89	19,5 ± 3,82
8º Período	22,6 ± 1,51	64,2 ± 18,0	1,61 ± 0,12	24,5 ± 5,60	20,1 ± 3,40
M ± DV	21,2 ± 4,11	60,5 ± 12,3	1,60 ± 0,06	23,4 ± 3,90	21,7 ± 4,69

Os valores estão em média ± desvio padrão; MC, Massa Corporal; ES, Estatura; IMC Índice de Massa Corporal; GC, Gordura Corporal.

Pode-se observar na tabela acima, os valores descritos dos dados coletados para o gênero feminino. Observa-se na idade uma média de 21,2 ± 4,11, com relação aos períodos observa-se o 1º Período sendo por coincidência o período de idade mais baixa e não seguindo a mesma lógica onde o 8º período deveria ser o mais velho, o 4º Período apresenta os indivíduos de idade mais alta. Em relação ao peso corporal obtivemos como média 60,5 ± 12,3, o 1º Período classificou-se entre os demais com maior peso corporal e o 6º Período apresenta o menor peso corporal. Para estatura tem-se uma média de 1,60 ± 0,06, sendo o 5º Período o período de maior estatura e o 3º Período sendo considerado o de menor estatura física. Já para IMC obteve-se média de 23,4 ± 3,90, com maior nível de índice de massa corpórea o 1º Período e o 6º Período de menor índice. E em relação à gordura corporal uma média de 21,7 ± 4,69, com o 1º Período sendo considerado o período de maior índice de gordura corporal e o 4º Período de menor índice de gordura corporal.

Tabela 2 Apresenta os valores descritivos da composição corporal dos estudantes universitários do Departamento de Educação Física da UEPB do gênero masculino que participaram do estudo.

Gênero Masculino					
(M ± DP)					
	Idade (anos)	MC (Kg)	ES (m)	IMC (Kg/m²)	GC (%)
1º Período	20,8 ± 3,76	70,0 ± 10,3	1,73 ± 0,03	23,2 ± 3,59	17,5 ± 3,73
2º Período	23,2 ± 3,76	71,0 ± 7,58	1,76 ± 0,05	22,8 ± 1,59	15,9 ± 3,38
3º Período	18,4 ± 0,54	68,4 ± 7,12	1,73 ± 0,05	22,8 ± 3,04	16,4 ± 3,27
4º Período	20,4 ± 2,60	77,6 ± 9,60	1,77 ± 0,08	24,7 ± 2,57	18,0 ± 4,25
5º Período	25,8 ± 2,58	73,8 ± 13,1	1,73 ± 0,08	24,4 ± 2,41	19,1 ± 1,88
6º Período	23,8 ± 3,70	59,4 ± 7,95	1,70 ± 0,06	20,2 ± 1,33	16,2 ± 3,52
8º Período	22,4 ± 1,14	79,6 ± 13,3	1,77 ± 0,04	25,2 ± 3,82	19,6 ± 3,06
M ± DV	22,1 ± 3,47	71,4 ± 11,1	1,74 ± 0,06	23,3 ± 2,96	17,5 ± 3,35

Os valores estão em média ± desvio padrão; MC, Massa Corporal; ES, Estatura; IMC Índice de Massa Corporal; GC, Gordura Corporal.

Na tabela 2 observam-se os valores descritos dos dados coletados para o gênero masculino. Observa-se na idade uma média de 22,1 ± 3,47, com relação aos períodos observa-se o 3º Período é classificado com o de idade mais baixa entre os demais períodos e o 5º período apresenta os indivíduos de idade mais alta. Em relação ao peso corporal obtivemos como média 71,4 ± 11,1, o 8º Período classificasse entre os demais com maior peso corporal e o 6º Período apresenta o menor peso corporal. Para estatura tem-se uma média de 1,74 ± 0,06, sendo o 4º Período o período de maior estatura e o 6º Período sendo considerado o de menor estatura física. Já para IMC obteve-se média de 23,3 ± 2,96, com maior nível de índice de massa corpórea o 8º Período e o 5º Período de menor índice. E em relação à gordura corporal uma média de 17,5 ± 3,35, com o 8º Período sendo considerado o período de maior índice de gordura corporal e o 2º Período de menor índice de gordura corporal.

Em relação aos gêneros podemos constatar uma proximidade nos valores em relação à idade e IMC, onde os do gênero feminino tem-se uma media de idade de 21,2 ± 4,11 e os do gênero masculino tem-se uma media de idade de 22,1 ± 3,47 e para o IMC o

gênero feminino tem uma media de índice de massa corporal de $23,4 \pm 3,90$ e o gênero masculino de $23,3 \pm 2,96$, nas demais medias o gênero masculino apresenta media maiores que o gênero feminino.

Observa-se a descrição dos valores críticos de classificação do % de Gordura na tabela abaixo por McARDLE, (1992).

Tabela 3 Classificação do % de Gordura dos Universitários do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba do Gênero Feminino.

GÊNERO FEMININO	Classificação de % Gordura					
	Abaixo do Normal		Normal		Acima do Normal	
	n	%	n	%	n	%
Períodos						
1º Período	0	0.0	0	0.0	5	14,28
2º Período	1	2,85	0	0.0	4	11,4
3º Período	0	0.0	3	8,57	2	5,71
4º Período	0	0.0	2	5,71	3	8,57
5º Período	0	0.0	1	2,85	4	11,4
6º Período	0	0.0	2	5,71	3	8,57
8º Período	0	0.0	2	5,71	3	8,57
Total	1	2,85 %	10	28,55 %	24	68,5 %

Dados da Pesquisa, 2012.

Na análise da classificação do percentual de gordura dos estudantes universitários estudados os valores no gênero feminino, no primeiro período obteve-se uma resultado de 14,28% (n=5) acima do normal, já no 2º Período 2,85 % (n=1) abaixo do normal e 11,4 % (n=4) acima do normal, no 3º período 8,57 % (n=3) normal e 5,71 % (n=2) acima do normal, no 4º período 5,71 % (n=2) normal e 8,57 % (n=3), no 5º Período 2,85 % (n=1) normal e 11,4 % (n=4) para acima do normal, no 6º Período 5,71 % (n=2) normal e 8,57 % (n=3) acima do normal e o 8º período 5,71 % (n=2) normal e 8,57 % (n=3) acima do normal , totalizando 2,85% (n=1) abaixo do normal, 28,55% (n=10) normal e 68,5% (n=24) acima do normal.

Tabela 4 Classificação do % de Gordura dos Universitários do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba do Gênero Masculino.

GÊNERO MASCULINO	Classificação de % Gordura					
	Abaixo do Normal		Normal		Acima do Normal	
	n	%	n	%	n	%
Períodos						
1º Período	0	0,0	1	2,85	4	11,4
2º Período	0	0,0	2	5,71	3	8,57
3º Período	0	0,0	2	5,71	3	8,57
4º Período	0	0,0	1	2,85	4	11,4
5º Período	0	0,0	0	0,0	5	14,28
6º Período	0	0,0	3	8,57	2	5,71
8º Período	0	0,0	0	0,0	5	14,28
Total	0	0,0 %	9	25,69 %	26	74,21 %

Dados da Pesquisa, 2012.

Na análise da classificação do percentual de gordura dos estudantes universitários estudados os valores no gênero masculino, no primeiro período obteve-se um resultado de 2,85 % (n=1) normal e 11,4% (n=4) acima do normal, já no 2º Período 5,71 % (n=2) normal e 8,57 % (n=3) acima do normal, no 3º período 5,71 % (n=2) normal e 8,57 % (n=3) acima do normal, no 4º período 2,85 % (n=1) normal e 11,4 % (n=4) acima do normal, no 5º Período 14,28 % (n=5) para acima do normal, no 6º Período 8,57 % (n=3) normal e 5,71 % (n=2) acima do normal e o 8º período 14,28 % (n=5) acima do normal, totalizando 25,69 % (n=9) normal e 74,21 % (n=26) acima do normal.

Em relação aos gêneros podemos constatar que o gênero masculino apresenta valores mais altos que o gênero feminino, para a classificação abaixo do peso o gênero feminino apresenta 2,85 % (n=1) enquanto o gênero masculino não apresenta nenhum indivíduo, para a classificação normal o gênero feminino apresenta 28,55 % (n=10) e o gênero masculino 25,69 % (n=9), sendo assim o gênero feminino estando com um indivíduo a mais dentro da classificação proposta por McARDLE, (1992). E para classificação acima do normal o gênero feminino apresenta 68,5 % (n=24) e o gênero masculino 74,21 % (n=26), estando o mesmo com porcentagem acima do gênero feminino.

Observa-se a descrição dos valores críticos do IMC para idade e gênero sugerido pela WHO, (1998).

Tabela 5 Classificação do IMC dos Universitários do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba do Gênero Feminino.

GÊNERO FEMININO	Classificação do IMC							
	Baixo Peso		Normal		Excesso de Peso		Obesidade I	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Períodos								
1º Período	0	0,0	3	8,57	1	2,85	1	2,85
2º Período	0	0,0	3	8,57	2	5,71	0	0,0
3º Período	1	2,85	3	8,57	0	0,0	1	2,85
4º Período	0	0,0	1	2,85	4	11,4	0	0,0
5º Período	0	0,0	2	5,71	3	8,57	0	0,0
6º Período	0	0,0	5	14,28	0	0,0	0	0,0
8º Período	0	0,0	2	5,71	3	8,57	0	0,0
Total	1	2,85 %	19	54,26 %	13	37,1 %	2	5,7 %

Dados da Pesquisa, 2012.

Na análise da classificação do IMC dos estudantes universitários estudados os valores no gênero feminino, no primeiro período obteve-se uma resultado de 8,57 % (n=3) normal, 2,85 % (n=1) com excesso de peso e 2,85 (n=1) com obesidade I, no 2º Período 8,57 % (n=3) normal e 5,71 % (n=2) com excesso de peso, no 3º período 2,85 % (n=1) com baixo peso, 8,57 % (n=3) normal e 2,85 % (n=1) com obesidade I, no 4º período 2,85 % (n=1) normal e 11,4 % (n=4) com excesso de peso, no 5º Período 5,71 % (n=2) normal e 8,57 % (n=3) com excesso de peso, no 6º Período 14,28 % (n=5) normal e o 8º período 5,71 % (n=2) normal e 8,57 % (n=3) com excesso de peso, totalizando 2,85 % (n=1) com baixo peso, 54,26 % (n=19) normal, 37,1 % (n=13) com excesso de peso e 5,7 % (n=2) com obesidade I.

Tabela 6 Classificação do IMC dos Universitários do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba do Gênero Masculino.

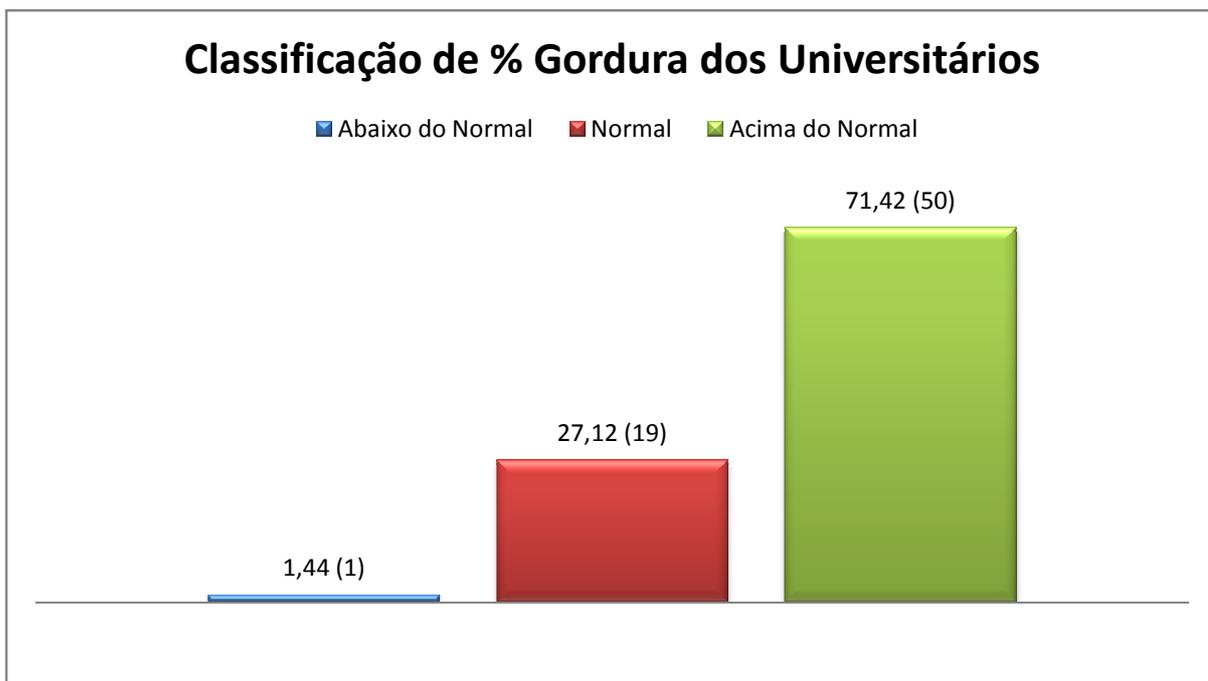
GÊNERO MASCULINO	Classificação do IMC							
	Baixo Peso		Normal		Excesso de Peso		Obesidade I	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Períodos								
1º Período	1	2,85	3	8,57	1	2,85	0	0,0
2º Período	0	0,0	5	14,28	0	0,0	0	0,0
3º Período	1	2,85	3	8,57	1	2,85	0	0,0
4º Período	0	0,0	3	8,57	2	5,71	0	0,0
5º Período	0	0,0	1	2,85	4	11,4	0	0,0
6º Período	0	0,0	5	14,28	0	0,0	0	0,0
8º Período	0	0,0	3	8,57	2	5,71	0	0,0
Total	2	5,7 %	23	65,69 %	10	28,52 %	0	0,0 %

Dados da Pesquisa, 2012.

Na análise da classificação do IMC dos estudantes universitários estudados os valores no gênero masculino, no primeiro período obteve-se uma resultado de 2,85 % (n=1), 8,57 % (n=3) normal e 2,85 % (n=1) com excesso de peso, no 2º Período 14,28 % (n=5) normal, no 3º período 2,85 % (n=1) com baixo peso, 8,57 % (n=3) normal e 2,85 % (n=1) com excesso de peso, no 4º período 8,57 % (n=3) normal e 5,71 % (n=2) com excesso de peso, no 5º Período 2,85 % (n=1) normal e 11,4 % (n=4) com excesso de peso, no 6º Período 14,28 % (n=5) normal e o 8º período 8,57 % (n=3) normal e 5,71 % (n=2) com excesso de peso, totalizando 5,7 % (n=2) com baixo peso, 65,69 % (n=23) normal, 28,52 % (n=10) com excesso de peso e nenhum universitário do gênero masculino com obesidade I.

Em relação aos gêneros podemos constatar que o gênero masculino apresenta valores mais baixos que o gênero feminino em relação ao Índice de Massa Corporal, para a classificação baixo do peso o gênero feminino apresenta 2,85 % (n=1) enquanto o gênero masculino apresenta 5,7 % (n=2), para a classificação normal o gênero feminino apresenta 54,26 % (n=19) e o gênero masculino 65,69 % (n=23), sendo assim o gênero masculino estando com maior numero de universitários dentro da classificação proposta pela Organização Mundial de Saúde, (2012). Na Classificação de excesso de peso o gênero feminino 37,1 % (n=13) e o gênero masculino 28,52 % (n=10), estando o gênero feminino com maior numero com excesso de peso e enquanto o feminino apresenta 5,7 % (n=2) com universitárias com obesidade I o gênero masculino não apresenta nenhum universitário.

Gráfico 1 Classificação do % de Gordura dos Universitários do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

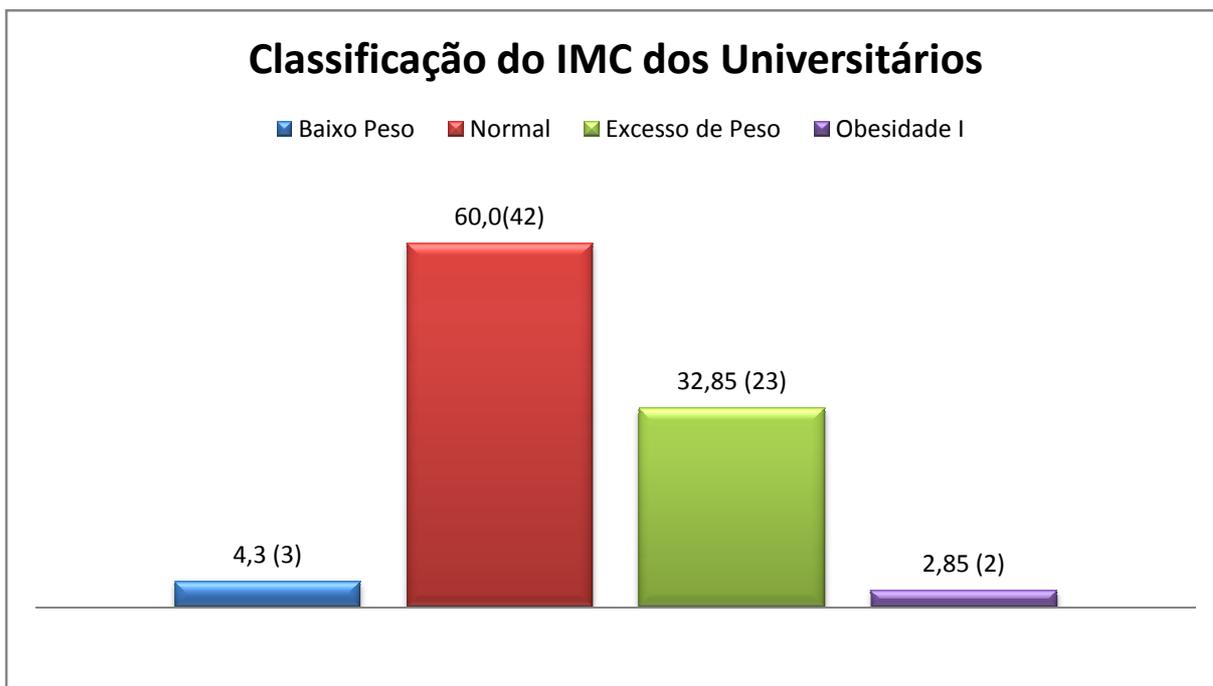


Dados da Pesquisa, 2012.

Os principais resultados mostraram que para o % de gordura corporal em ambos os gêneros obteve-se um percentual estatístico considerável, ao comparar toda amostra estudada sem considerar o estado nutricional. Esses dados encontrados apontaram um numero satisfatório de 71,42 % (n=50) acima do % de gordura corporal normal, 27,12 % (n=19) para indivíduos com percentual de gordura normal e 1,44 % (n=1) para indivíduos com o percentual de gordura abaixo do normal estimado por McARDLE, (1992).

Em relação ao gráfico 2 que classifica o IMC dos universitários participantes de ambos os gêneros os principais resultados mostraram em ambos os gêneros tivemos diferença estatisticamente significativa, ao comparar toda amostra estudada sem considerar o estado nutricional. Esses dados encontrados apontaram um numero satisfatório de 60,0 % (n=42) em estado normal, 4,3 % (n=3) com baixo peso, 32,85 % (n=23) estão com excesso de peso e 2,85 % (n=2) estão com obesidade I, classificado de acordo com a WHO, (1998).

Gráfico 2 Classificação do IMC dos Universitários do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.



Dados da Pesquisa, 2012.

Em relação aos comparativos relacionados ao % de gordura corporal e IMC, percebe-se que muito embora os universitários apresentem 60,0 % (n=42) normal, para o % gordura apresentam 71,42 % (n=50) acima do % de gordura corporal normal. Sendo assim, classifica-se que os universitários apresentam peso normal, porém uma alta presença de gordura corporal.

Como podemos observar nos universitários graduandos em Licenciatura Plena em Educação Física a presença de 4,3 (n=3) universitários abaixo do peso e ate mesmo, 2,85 (n=2) já com a presença de Obesidade I.

5 CONCLUSÃO

Com a intenção de responder os objetivos traçados na presente investigação, de conhecer a composição corporal de ambos os gêneros dos graduandos do Curso de Licenciatura Plena Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB. Os resultados obtidos constataram que a maior parte dos estudantes universitários do curso de Licenciatura Plena em Educação Física apresenta % de gordura fora do padrão esperado, embora os mesmos estejam dentro do padrão de IMC.

Diante do exposto, apesar de serem profissionais que lidam diretamente com os cuidados com o corpo que se torna a principal ferramenta de trabalho do profissional de Educação Física, sendo ainda os mesmos os principais agentes na prevenção da saúde que lidam com programas de educação para a saúde e com a formação de hábitos de alimentação saudáveis e no incentivo as práticas de atividades físicas, estão expostos a doença do século que é a obesidade e a inatividade física.

Mediante tais resultados, o presente estudo sugere novas pesquisas, mais aprofundadas com classificação do nível de atividade física habitual em ativas e sedentárias de acordo com o gasto energético total, produzindo maiores inferências dos resultados.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. A. N. et al. *Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório*. Psicologia em Estudo. Maringá, v.10, n.1, p. 27-35, 2005.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. *Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial*. In: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (Orgs.). *Estudantes universitários: Características e experiências de formação*. Taubaté: Cabral, 2003.

ANJOS, A. L. Índice de massa corporal (massa corporal. Estatura²) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão de literatura. São Paulo: *Revista de Saúde Pública*, v. 26, n.6. 1992.

ANTES, D. L.; BIDINOTO, P. P.; KATZER, J. I.; CORAZZA, S. T. *O jovem universitário e a busca pela saúde através do exercício físico*. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v. 13, n. 1, p. 29-32, jan./abr. 2009.

BARROS NETO T.L. *Sedentarismo*. Disponível em: http://emedix.uol.com.br/doi/mes001_1f_sedentarismo.php. Acesso em 15/11/2012.

BASTOS, A. C. *Adolescência feminina*. São Paulo: Atheneu, 1992.

BLOWERS, L.C.; LOXTON, N.J.; GRADY-FLESSER, M.G.; OCCHIPINTI, S.; DAWE, S. *The relationship between socialcultural pressure to be thin and body dissatisfaction in pre-adolescent girls*. Eat behav, Nova York, v.4, p.229-44, 2003.

BUCHALLA, T. PASTORE, V. S. *As doenças da modernidade*. Veja, São Paulo, nº 44, p. 105, Nov. 2000.

CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTENSEN GM. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health.

COHANE, G.; POPE, J.R. H.G. *Body image in boys: a review of the literature*. Int J Eat Disord v.29, p.373-9, 2001.

DE LUCIA, M. C. S. & PINTO, K. O. (2003). *Dismorfa Corporal: sintomas da realidade?* Psicologia Hospitalar, 1 (1), 36-53.

FAULKNER, J. A. *Physiology of swimming and diving*. Baltimore: Academic Press, 1968.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. *Controle do peso corporal: Composição corporal, atividade física e nutrição*. Londrina - PR: Midiograf, 1998.

KEHL, M. R. *Com que corpo eu vou?* Folha de S. Paulo, São Paulo, domingo, 30 de junho de 2002.

KUTSCKA, H. J. *O consumo do belo*. In: CORDÁS, T. A. Fome de cão: quando o medo de ficar gordo vira doença: anorexia, bulimia e obesidade. São Paulo: Maltese, p.103-110, 1993.

LIMA, V de. *Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. São Paulo: Ed Phorte, 2003.

McARDLE, W. D. *et al. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 3.ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1992.

NACIF, M.; VIEBIG, R. F. *Avaliação antropométrica nos ciclos da vida*. São Paulo: Metha; 2007.

PARSONS, K. M., J. F. DALLAS; D. E. CLARIDGE; J. W. DURBAN; K. C. BALCOMB; P. M. THOMPSON AND. L. R. NOBLE. (1999). *Amplifying dolphin mitochondrial DNA from faecal plumes*. *Molecular Ecology* 8:1766-1768.

PAULUCCI, E. Z. C.; FERREIRA, A. *Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoas da imagem corporal em praticantes de jazz de competição*. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*. Santo André, v. 4, n.2, p. 53-61, 2009.

PITANGA, F.J.G. *Testes, Medidas e avaliação em Educação física e esportes*. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

POLYDORO, S. A. J. *O trancamento de matrículas na trajetória acadêmica do universitário: condições de saída e de retorno à instituição*. 2000. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade de Campinas, Campinas, 2000.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 5 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2007.

TRITSCHLER, K. *Medidas e avaliação em Educação Física e esportes de Barrow & Mcgee*. São Paulo: Manole, 2003.

VOLKWEIN, K.; MCCONATHA, J.T. *Cultural contours of the body – the impact of age and fitness*. In: LIDOR, R.; BAR-ELI, M. (ed.). *Innovations in sports psychology: link-ing theory and practice*. Tel-Aviv: ISSP, 1997. p.744-6.

WHO (World Health Organization). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obsedity*. Geneva: WHO, 1998.