



COMPOSIÇÃO CORPORAL, AVALIAÇÃO FÍSICA E NÍVEIS DE PERCENTUAL DE GORDURA EM ACADÊMICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TAYNARA GUIMARÃES SANTOS, ANDERSON MIGUEL DA CRUZ

taynaraguimaraes@outlook.com.br

Objetivo: Analisar o percentual de gordura das acadêmicas do 5º período, por meio da avaliação das dobras cutâneas e relacionar com a saúde das mesmas.

Método: O recorte temporal da pesquisa foi o transversal e caracterizado como descritivo. O universo selecionado para a amostra foi às acadêmicas do 5º período do curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, do turno matutino, foram 11 acadêmicas com idades entre 19 e 38 anos, tendo uma média de idade de 23,27 e um desvio padrão de 5,27. O objetivo do estudo foi de avaliar o percentual de gordura das acadêmicas do quinto período da PUC. A participação ocorreu mediante a um convite para uma avaliação física, objetivando compor os dados do estudo através da averiguação do percentual de gordura onde foi realizada a avaliação de dobras cutâneas com o equipamento adipômetro científico da marca Langer. As coletas

Resultados: Os resultados obtidos por cada aluna que fez parte da pesquisa tiveram como referência o protocolo e a classificação dos níveis de percentual de gordura segundo Pollock (1993). Ao final da análise foi possível verificar que 82% das alunas avaliadas estão dentro do padrão de normalidade do percentual de gordura. De acordo com esse resultado se pode afirmar que as alunas têm a possibilidade de ter uma aptidão física de qualidade, não estando pré-dispostas as doenças relacionadas aos altos níveis de gordura corporal. No entanto, 18% das alunas apresentam níveis à acima da normalidade do percentual de gordura, e isto poderá desencadear as principais patologias relacionadas aos altos níveis de gordura corporal, podendo levar a obesidade, o dia

Conclusão: Verifica se que indivíduos que são fisicamente ativos e que tem orientações de como promover sua saúde através das praticas esportivas, do treinamento corporal, e por meio da sua intelectualidade, tem maior possibilidade de ter um percentual de gordura menor, o que colabora uma vida com mais vitalidade e qualidade. Fisiologicamente não devemos esquecer que a individualidade biológica é um fator que contribui para a determinação dos aspectos positivos e negativos da composição corporal

Palavras-chave: percentual de gordura. dobras cutâneas. acadêmicas de educação física.