

CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS DE USUÁRIOS DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO DA UNOESC

Pesquisador(es): QUEVEDO, Júlia de Gois; LAUX, Rafael Cunha; ZAWADZKI, Patrick; TEO, Jucielly Carla; ANTES, Danielle Ledur; ZANINI, Daniela

Curso: Educação Física

Área: Ciências da vida e saúde

Resumo: Compreende-se que há uma relação positiva entre a prática de exercícios físicos e a saúde, na qual uma está fortemente atrelada à outra. Benefícios relacionados à composição corporal são atribuídos à prática planejada e regular desses exercícios, tornando-a importante para um bom desempenho no ambiente de trabalho. Este estudo tem como objetivo descrever as características antropométricas de usuários da academia de musculação da UNOESC de Chapecó. Os usuários avaliados foram funcionários e colaboradores da instituição, com idade média de $28,38 \pm 8,38$ anos, sendo 6 indivíduos do sexo feminino e 7 do masculino. Para a realização da avaliação antropométrica foi utilizado o protocolo da International Society for Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Para o cálculo da densidade corporal foi utilizada a equação de Petroski (1995) e para o percentual de gordura (%GC) foi utilizada a equação de Siri (1961). Para a classificação do %GC foram utilizadas as classificações de Lohmann (1992). As coletas foram realizadas no Laboratório de Cineantropometria da UNOESC Chapecó. A média de massa corporal foi de $71,95 \pm 13,54$ kg, estatura de $168,54 \pm 10,13$ cm e %GC de $28,86 \pm 5,99$ % para o sexo feminino e $14,72 \pm 6,83$ % para o masculino. Observa-se através dos resultados o %GC do grupo feminino encontra-se acima da média, enquanto o valor para o grupo masculino está na média. O resultado obtido por meio da avaliação poderá nortear a definição de objetivos e programa de treinamento.

Palavras-chave: avaliação antropométrica. funcionários. exercício físico.

Palavras-chave: Composição corporal. Musculação. Gordura corporal.

E-mails: juliagoisquevedo@gmail.com; augustokuipers96@gmail.com