

PERCENTUAL DE MASSA MAGRA E MASSA GORDA EM PRATICANTES DAS MODALIDADES NATAÇÃO, FUTSAL E FUTEBOL

CLEVERSON DOS SANTOS
CHARLES SANTANA DOS ANJOS
ELTON BISPO DOS SANTOS
FERNANDES SANTOS
MARCOS JOSÉ SANTOS FELIX
MARCELO DE AQUINO RESENDE (CREF nº 0542-G/SE)
Universidade Tiradentes – Aracaju/ Sergipe
fernandesfitness@hotmail.com

Palavras- chaves: Avaliação Antropométrica, Percentual de Gordura, Atletas.

INTRODUÇÃO: Antropometria é o conjunto de técnicas utilizadas para medir o corpo humano ou suas partes. Dentre os métodos antropométricos se destaca a avaliação do percentual de massa magra e massa gorda, visto que essa última tem repercussão negativa à saúde. **OBJETIVO:** Identificar os percentuais de massa magra e massa gorda em praticantes de Natação, Futsal e Futebol. **METODOLOGIA:** Foram selecionados 05 artigos pesquisados em bancos de dados de sites acadêmicos (SciELO, Google acadêmico) especializados no assunto. Para seleção dos artigos foram utilizados os termos “Avaliação Antropométrica” e “Percentual de Gordura”. **RESULTADOS:** A antropometria representa um importante recurso de assessoramento para uma análise completa de um indivíduo, seja ele atleta ou não, oferecendo informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento, gerando variáveis envolvidas durante uma prescrição de treinamento. Quando analisado o percentual de gordura e de massa magra em diferentes modalidades esportivas verificou-se: a) Em nadadores masculinos, a categoria Júnior apresentou maior massa corporal e massa magra em relação aos grupos Infantil e Juvenil. No sexo feminino, a Juvenil apresentou maior massa corporal e massa magra em relação ao grupo Infantil. No Infantil, os meninos apresentaram maior massa corporal e massa magra em relação às meninas. Na Juvenil e Junior masculino ambos obtiveram maior massa corporal e massa magra em relação ao feminino, que teve maior percentual de gordura (%G); b) No futsal, verifica-se que grande parte dos atletas apresentam IMC adequado, entretanto, 40% dos jogadores apresentam percentual de gordura acima das recomendações. Sugere-se uma adequação das calorias e da dieta; c) No futebol, atletas de diferentes posições apresentam percentuais diferenciados. As principais diferenças foram relacionadas ao % de %G gordura e peso gordo (PG). Goleiros e zagueiros apresentaram maiores valores nestas duas variáveis e os laterais os menores valores. **CONCLUSÃO:** Nos dados apresentados existem diferenças nas variáveis antropométricas entre categorias, gêneros e modalidades. Diante dos dados abordados, conclui-se

que na natação os atletas do sexo feminino apresentam maior percentual de massa gorda quando comparado ao masculino. Observou-se também que na natação predominou o maior percentual de massa magra quando comparada aos praticantes do futsal e futebol. Estudos dessa natureza têm bastante relevância pelo fato de destacar o perfil antropométrico de praticantes de diversas modalidades esportivas.

REFERÊNCIAS:

ANDRADE JULIANA, Navaro Francisco. Avaliação do Perfil Antropométrico e Nutricional de Atletas de Futsal do Clube Rio Branco-ES. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. 9 (50): p. 111-110, 2015.

S SOARES, EQ Rodrigues. Análise Comparativa Do Perfil Antropométrico em Diferentes Posições em Jovens Futebolistas. **Revista Brasileira de Futebol**. 6 (1): p. 54-61, 2013.

PRESTES, J. et al. Características Antropométricas de Jovens Nadadores Brasileiros do Sexo Masculino e Feminino em Diferentes Categorias Competitivas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 8 (4): p. 25-31, 2006.

LOPES AL, Ribeiro GS. Antropometria Aplicada à Saúde e ao Desempenho Esportivo: uma abordagem a partir da metodologia Isak. **Ciência da Saúde Coletiva**. 20 (5): p. 1639-1640, 2015.

GOMES S; Luiz Antonio dos Anjos; Mauricio Teixeira Leite de Vasconcellos. Antropometria como Ferramenta de Avaliação do Estado Nutricional Coletivo de Adolescentes. **Revista Brasileira de Nutrição**. 23 (4): p. 591-605, 2010.