

CORRELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E O
PERCENTUAL DE GORDURA EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS¹
CORRELATION BETWEEN LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY AND
PERCENTAGE OF FAT IN YOUNG UNIVERSITY
CORRELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
PERCENTUAL DE GRASA EN JOVENES UNIVERSITARIOS

Lusivan da Silva Araújo, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA),
lusivaned.fisica@gmail.com

Lucas Alves Correia, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA),
lucasalvescorreia@gmail.com

Gabriel Afonso Borges, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)
gabriel.afonso92@gmail.com

Bibiano Madrid Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA),
bibiano.madrid@ceulp.edu.br

PALAVRAS-CHAVE: Exercício; Composição corporal; IPAQ.

Avaliar a composição corporal tem grande relação com o estado de saúde e aptidão física dos indivíduos (TRITSCHLER, 2003), além de permitir o monitoramento de alterações na composição corporal que podem ser advindas de adoção de estratégias dietéticas, adesão a prática de exercícios físicos alterações advindas do desenvolvimento e maturação do organismo (HEYWARD; STOLARCZYK, 2000). Dessa forma, o objetivo deste estudo foi correlacionar os Níveis de Atividade Física (NAF) e o Percentual de Gordura (PG) de jovens universitários. A amostra deste estudo foi composta por 46 acadêmicos do sexo masculino do curso de Educação Física CEULP/ULBRA. Para avaliar os NAF utilizou-se o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – em sua versão curta). Para o PG o protocolo de 7 dobras cutâneas de Jackson e Pollock (1978). As variáveis NAF e PG não apresentaram correlação estatisticamente significativa ($r=-0,148$; $p=0,325$). Em relação ao NAF, 41,3%

¹O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



estão classificados na categoria muito ativo, 36,9% como ativos, 21,7% como insuficientemente ativos (A e B) e nenhuma amostra na categoria sedentário Mascarenhas et al. (2005), correlacionaram diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade corporal. Os pesquisadores encontraram correlação significativa ($r=-0,61$). Dessa forma, conclui-se que a amostra não apresentou correlação estatisticamente significativa entre as variáveis analisadas, sugerindo que a quantidade de atividade física não influenciou na composição corporal da amostra analisada. Sugere-se, para estudos futuros, analisar fatores, como alimentação, nível de estresse, e outros fatores relacionados ao estilo de vida.

REFERÊNCIAS

HEYWARD, V. H.; STOLARCZYK, L. L. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole, 2000.

JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L. Generalized equations for predicting body density of men. **British Journal Of Nutrition**, v. 40, n. 03, p.497-504, 1978.

MASCARENHAS, L. P. G. et al. Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. **Rev Bras Med Esporte**, v.11, n. 4, p. 214-218, 2005.

TRITSCHLER, K. **Medida e avaliação em Educação Física e esportes de Barrow & McGee**. 5. ed. Barueri: Manole, 2003.