

Estudos do Movimento Humano, Esporte e Saúde

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Lucas Henrique Soares Ribeiro¹; Nelson Francisco de Paula Teixeira² Hellen Veloso Rocha Marinho³

RESUMO

O crossfit é uma modalidade esportiva em ascensão que engloba movimentos funcionais, de alta intensidade, tendo como alguns dos seus objetivos o condicionamento físico e o emagrecimento. O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos parâmetros para estimar o estado nutricional de cada indivíduo adotados pela Organização Mundial da Saúde. O objetivo do presente estudo foi verificar o Índice de massa corporal de praticantes de crossfit de Montes Claros. A amostra foi composta por 35 voluntários praticantes de crossfit com idade média de 35,17 (\pm 4,19) anos e de ambos os sexos, sendo 11 do sexo masculino e 24 do sexo feminino. Os dados foram obtidos através da aplicação de um formulário estruturado específico contendo questões relativas à anamnese geral, caracterização de treino, caracterização de lesões, entre outros. O cálculo do IMC é feito dividindo o peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado. A classificação dos praticantes de crossfit quanto ao estado nutricional foi feita com base nos pontos de corte do IMC adotados pela OMS: < 18,5 - magro ou baixo peso; 18,5 e 24,9 - normal ou eutrófico; entre 25 – 29,9 - sobrepeso; entre 30 e 34,9 obesidade grau I; entre 35 e 39,9 obesidade grau II e valores superiores à 40 - obesidade grau III. Análise descritiva foi utilizada para caracterizar a amostra e as variáveis categóricas foram apresentadas na forma de frequência absoluta e frequência relativa. Os resultados do presente estudo revelaram que apenas 2 (dois) indivíduos do sexo masculino apresentou IMC considerado normal, 8 apresentaram sobrepeso e foi detectado 1 homem com obesidade grau 1. Com relação às mulheres, 79% apresentavam-se estróficas, e também foi observado sobrepeso em 5 mulheres. Conclui-se que enquanto a maioria das mulheres apresentaram IMC adequado, a maioria dos homens apresentaram peso acima do ideal, o que pode predispor à ocorrência de doenças.

1 - Acadêmico do Curso Educação Física - Bacharelado Unimontes.

2 - Acadêmico do Curso Educação Física - Bacharelado Unimontes3

3 - Professora do Curso de Educação Física - Bacharelado Unimontes. **E-mail:** hellenvrmarinho@gmail.com