

RELAÇÃO ENTRE O PERCENTUAL DE GORDURA E O IRCQ DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA REGIÃO DE CAMPINAS-SP

Marcelo de Magalhães Pinheiro Blaauw¹, Rodrigo Duarte Cação², Rafael Nunes³
Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Faculdade de Educação Física¹²³,
Campinas-SP-Brasil, celinho@lexxa.com.br

Introdução: Atualmente a população mundial possui maior pré-disposição à doenças crônicas devido ao excesso de gordura corporal. Existem alguns meios utilizados com o intuito de nos predizer e classificar a que nível as pessoas estão em relação a gordura corporal e níveis de risco que são o percentual de gordura e o índice de relação cintura/quadril que utilizam medidas antropométricas distintas como base de seus cálculos.**Objetivo:** O objetivo deste estudo foi verificar a existência de relação entre o percentual de gordura(%G) e o índice de relação cintura/quadril(IRCQ) em praticantes de musculação da cidade de Campinas.**Metodologia:** A amostra estudada foi constituída de dez indivíduos, todos do sexo masculino, com idade média de $23,7 \pm 7,21$, praticantes de musculação à no mínimo seis meses. Para aferir as circunferências foi utilizada uma trena plástica da marca sanny®, e para o cálculo do IRCQ foi utilizado a razão entre a circunferência da cintura dividida pela circunferência do quadril, protocolo proposto por Oliveira (1995), para aferir as medidas das dobras cutâneas foi utilizado um adipômetro científico da marca sanny® e para o cálculo do percentual de gordura foi utilizado o protocolo de Jackson e Siri (1980). Os dados foram analisados estatisticamente pela média, desvio padrão e correlação de Pearson.**Resultados:** Os resultados estão descritos na tabela abaixo:

Tabela 1: média e desvio padrão do %G, do IRCQ e correlação de Pearson

N=10	%Gordura (1)	IRCQ (2)	Correlação entre (1) e (2)
Média	13,09	0,92	0,64
Desvio Padrão	2,82	0,04	

Conclusão: Pode-se concluir neste estudo que a relação entre o percentual de gordura e o índice de relação cintura/quadril é moderada, provavelmente, não é considerada alta a relação devido a estrutura óssea, muscular e distribuição da gordura corpórea. Novos estudos deverão ser realizados para obtenção de maiores conclusões.