

PERFIL MORFOLÓGICO DE PRATICANTES DE AMBOS OS SEXOS DE BOXE RECREATIVO

URIVAL MAGNO GOMES FERREIRA ¹

JOSÉ EDNALDO ALVES DE SENA ²

HILMA DOMICIO DO NASCIMENTO CÓRDULA ³

ROSANDRO DE LIMA BEZERRA ⁴

RESUMO

A busca por um estilo de vida saudável faz com que muitas pessoas procurem nas atividades físicas o caminho ideal, e dentre as várias atividades físicas encontradas, o boxe recreativo tem sido alvo de escolha por parte de indivíduos de ambos os sexos. Este trabalho teve por objetivo traçar o perfil morfológico de indivíduos de ambos os sexos, praticantes de boxe recreativo. Trata-se de um estudo do tipo transversal e descritivo. A amostra foi constituída por dezoito (n=18) indivíduos do sexo masculino (massa corporal (78,5±12,1kg; estatura: 176,2±7,3cm), e vinte (n=20) do sexo feminino (massa corporal (60,2±9,0kg; estatura: 164,7±6,7cm), todos praticantes de boxe recreativo na cidade de João Pessoa-Pb. Foram mensuradas estatura (cm), massa corporal (kg), dobras cutâneas (mm) bíceps, tríceps, subescapular, supra ilíaca e perna, perímetros (cm) de braço, contraído e perna e os diâmetros osseos (mm) biepicondiliares de úmero e fêmur utilizando-se como instrumentos antropométricos de coleta de dados balança antropométrica, estadiômetro, fita de medida antropométrica, adipômetro e paquímetro. A composição corporal foi avaliada através do índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura (%G) para o qual foi utilizada a equação de Durnin e Wommersley para estimar a densidade corporal e a equação proposta por Siri para a realização do cálculo do percentual de gordura e para o cálculo do somatotipo foi utilizado o método antropométrico de Heath e Carter. Para formar o banco de dados utilizou-se do SPSS 16.0. Foi usada a Planilha do Programa Excel 2007, para determinar tabelas e o Software Physical Test 7.0 para realização de classificações. Aplicou-se estatística descritiva para encontrar medidas de tendência central (x), de dispersão (s²) como também os valores de mínimo e máximo. Os resultados encontraram nos homens um

IMC= $25,3 \pm 5,1$ kg/m² que corresponde a sobrepeso I (referência= $18,5 \leq \text{IMC} < 25$) e um Percentual de gordura = $22,2 \pm 4,3\%$ moderadamente alto (referência= 19 a 25%). O somatotipo dos homens foi classificado como mesoendomorfo (5,3-4,3-1,9). As mulheres tiveram IMC = $22,1 \pm 2,1$ kg/m² classificado como eutrófico (referência= $18,5 \leq \text{IMC} < 25$) e um Percentual de gordura = $24,4 \pm 2,5\%$ normal (referência= 16 a 25%). O somatotipo das mulheres foi classificado como endomorfo balanceado (5,8-2,5,2,3). Em conclusão, observou-se que deve haver uma maior atenção nos treinos dos indivíduos do sexo masculino, onde possa ocorrer perda de massa gorda e aumento da massa magra.

Palavras-chave: COMPOSIÇÃO CORPORAL, SOMATOTIPO, BOXE.

¹ FACULDADE MAURICIO DE NASSAU, urival_magno@hotmail.com;

² SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA - PB, ednaldo_51@hotmail.com;

³ TSLIAH, hdomicio@hotmail.com;

⁴ UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA (UFPB), rosandro123@hotmail.com;