

LAPEX: AVALIAÇÃO FUNCIONAL - ANTROPOMETRIA

Coordenador: FLAVIO ANTONIO DE SOUZA CASTRO

OBJETIVO: As avaliações realizadas periodicamente são muito importantes na área da Educação Física. Por meio delas é possível ter uma idéia geral sobre o nível de aptidão física dos indivíduos, bem como planejar programas de treinamento. O controle do treinamento é realizado, também, com dados obtidos das avaliações realizadas. Por meio dessas avaliações é possível verificar o progresso do aluno durante as etapas de treinamento, não só ao final. A partir desses dados é possível verificar se os objetivos estão sendo atingidos e, se for o caso, subsidiar modificações no treinamento. **FORMA DE ATUAÇÃO:** Este projeto de avaliação antropométrica realiza-se no setor de avaliação postural do Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX), localizado junto à Escola de Educação Física (ESEF), no bairro Jardim Botânico. O projeto de avaliação antropométrica conta atualmente com a colaboração de alunos da graduação, professores de Educação Física e técnicos. As avaliações no setor de avaliação antropométrica são realizadas após a consulta feita pela secretaria ao setor para a marcação da avaliação. As avaliações realizadas no setor têm com objetivo verificar a composição corporal dos indivíduos. Composição corporal é verificada por meio da medição de: (1) estatura, (2) massa corporal total, (3) dobras cutâneas, (4) perímetros de segmentos corporais e (5) diâmetros ósseos. Outro meio que também é utilizado no setor é a estimativa da composição corporal através da bioimpedância. Os materiais utilizados nas avaliações são o estadiômetro com balança acoplada (usado para quantificar a estatura e a massa corporal total dos avaliados), o plicômetro (usado para a medição das dobras subcutâneas), a trena (usada para a medição dos perímetros dos segmentos corporais) e o paquímetro (usado para a medição dos diâmetros ósseos), além de equipamento específico para bioimpedância (eletrodos, cabos). Por meio dos resultados obtidos é possível verificar a composição corporal dos avaliados empregando os valores obtidos em equações que medem peso ósseo, percentual de gordura, massa corporal magra, etc. Por meio dos resultados obtidos é possível também avaliar os sujeitos ao longo do tempo. Por meio dos resultados das avaliações que levam em consideração as variações no aumento ou diminuição da massa magra (no caso de adultos, essas variações ocorrem basicamente em função das mudanças no percentual de massa muscular) e no aumento ou diminuição do percentual de gordura, pode-se explicar para o avaliado o porquê que isso ocorre, bem como mostrar a eficácia de programa de atividades físicas no qual ele está inserido. Outro instrumento que tem sido utilizado nas avaliações de composição

corporal é a bioimpedância. O teste é feito da seguinte maneira: primeiramente é solicitado ao avaliado que se deite em decúbito dorsal (com as costas na maca), após isso os locais onde serão colocados os eletrodos (punho e peito do pé) são higienizados. Os eletrodos são colocados no indivíduo e ligados ao equipamento. Dados referentes a sexo, idade, massa corporal total e estatura do avaliado são inseridos no equipamento e é realizado o teste. O resultado fica pronto em menos de um minuto e o método é totalmente indolor. A metodologia do teste é baseada na quantidade de água presente no corpo do avaliado. Os tecidos magros (músculos, tendões, órgãos) possuem quantidades de água bem superiores à gordura. Baseado nisso, durante o teste é passada uma corrente elétrica de baixíssima intensidade no corpo do avaliado. Como a água é condutora de corrente elétrica, e os tecidos magros possuem grandes quantidades de água na sua composição, quanto menor for a oposição à passagem dessa corrente elétrica, maior é o percentual de massa magra no corpo do indivíduo. O setor realiza as avaliações, na maioria das vezes, para as coletas de mestrado e doutorado. Nesse caso, os dados obtidos nas avaliações servem para verificar a eficácia do treinamento. PÚBLICO ALVO: o público alvo dessas avaliações é a população em geral, a comunidade acadêmica, atletas e os participantes das pesquisas de mestrado e doutorado.