

## PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE PRATICANTES DE CAPOEIRA

FILIPPE NERY E MÁRCIA ALBERGARIA  
Curso de Educação Física  
Universidade Estácio de Sá; LAFIEX - Campus Akxe  
Rio de Janeiro/RJ - Brasil  
piolhoman@hotmail.com ; mba2802@gmail.com

### INTRODUÇÃO

Segundo Fermino, Pezzini e Reis (2010) no estudo sobre motivos para a prática de atividade física, realmente a procura pela estética e pela melhoria na qualidade de vida é um fator que interfere na decisão de um indivíduo em dedicar alguns momentos do seu dia para a prática de atividades físicas. Sendo, então, justificável o apelo dos profissionais da modalidade capoeira para a adesão e fidelização de praticantes.

Os benefícios da prática regular de uma atividade física assim como a manutenção de níveis adequados de aptidão física são evidentes. Sendo aptidão cardiorrespiratória, resistência/força muscular, flexibilidade e composição corporal os componentes da aptidão física associados ao melhor desempenho nas atividades de vida diária (AVD's) (DIAS *et al.*, 2008).

Armstrong Filho *et al.* (2007) afirma que o mercado de academias busca, cada vez mais, ampliar seu leque de opções de atividades que se utilizam das componentes citadas acima, concordando com Nahas (NAHAS, 2003 *apud* ARMSTRONG FILHO, 2007). A capoeira poderia ser incluída como uma dessas atividades, porém, no mesmo estudo é ressaltada a necessidade de maiores estudos sobre essas novas tendências em academias.

Sabe-se que um treinamento físico bem programado pode alterar positivamente a composição corporal do indivíduo. Um modo de estimar a forma corporal e sua composição é o somatotipo. Dentre suas várias aplicações, o somatotipo pode ser uma excelente ferramenta como análise da imagem corporal assim como pode caracterizar as mudanças do físico durante o treinamento (FERNANDES FILHO, 2003 *apud* MONTEIRO, 2007).

Outro parâmetro que pode ser utilizado para identificar alguma alteração morfológica de um indivíduo é o Percentual de Gordura (%G), que é estimado através das dobras cutâneas do indivíduo (NERY *et al.*, 2012). Uma alta taxa de percentual de gordura pode significar perda de qualidade de vida, já que a relação a relação entre este parâmetro e doenças cardiorrespiratórias, metabólicas e neoplásticas é comprovada (LOUREIRO *et al.*, 2012).

O Índice de Massa Corporal (IMC), que é usado para diagnosticar quantitativamente a obesidade, o sobrepeso e a desnutrição de um indivíduo (NERY *et al.*, 2012), também pode ser considerado como indicador de qualidade de vida, levando-se em consideração que a obesidade é considerada uma doença multifatorial (OMS, 1998 *apud* CARMEN ZUBIRIA; ALBERGARIA, 2012). Sendo o exercício físico uma das formas mais eficazes para a redução do IMC, da obesidade e, por conseguinte indicando melhorias na saúde e na qualidade de vida (PELEGRINI *et al.*, 2012).

O Índice da Relação Cintura- Quadril (RCQ) é baseado na distribuição da gordura na relação entre cintura e quadril com a finalidade de avaliar o risco de desenvolver doenças como hipertensão, doença coronariana, diabetes entre outras enfermidades (FERNANDES FILHO, 2003, *apud* MONTEIRO & LOPES, 2009).

De acordo com o exposto acredita-se que a prática periódica da modalidade capoeira é capaz de alterar os níveis de aptidão física assim como promover mudanças no físico de seu praticante, pois esta é considerada uma atividade vigorosa segundo a venda da modalidade por profissionais da área. Desta forma a melhoria na qualidade de vida de seus praticantes tal qual o melhor desempenho da funcionalidade destes em suas AVD's são esperados.

Todavia, pode ser que o treinamento contínuo da modalidade não seja eficaz para realizar em seus praticantes tais alterações nos níveis de aptidão física e na composição corporal, o que não caracterizaria a modalidade capoeira como sendo uma atividade vigorosa. Caso isso ocorra não se tornará concreta a hipótese de que tal atividade interfere na qualidade de vida trazendo a melhora funcional do praticante para suas AVD's.

Pesquisando o tema nas bases de dados das principais fontes de estudo, nota-se a escassez de estudos científicos que abordam variáveis da composição corporal, ou componentes da aptidão física em um grupo de estudo específico com praticantes de capoeira.

Outro fator de relevância para este estudo é o crescimento do número de praticantes de capoeira ao redor do mundo, o que mostra a valorização internacional da modalidade, sendo esta arte marcial uma grande difusora da cultura brasileira e da língua portuguesa. De modo que um melhor embasamento teórico envolvendo esse desporto, seja de cunho filosófico, cultural, social, histórico ou, neste caso, científico se faz necessário.

Além de chamar atenção da comunidade científica para a importância da modalidade, pretende-se com esse estudo comprovar a eficiência da Capoeira como uma atividade física vigorosa capaz de gerar um *feedback* positivo nas componentes fisiológicas citadas, assim como comprovar que esta atividade é capaz de alterar algumas variáveis da composição corporal de modo a indicar benefícios para a qualidade de vida de seu praticante facilitando o mesmo a aumentar sua funcionalidade ao realizar suas AVD's.

Também é pretendido, através deste, iniciar estudos científicos mais aprofundados sobre esta modalidade, que atualmente se encontra muito ativa em sua prática, porém com conteúdo teórico ainda muito pobre. Tal enriquecimento pode gerar maior credibilidade à capoeira bem como agregar maior competência a seus mestres, professores e praticantes de uma forma geral.

## **MATERIAL E MÉTODO**

O presente estudo caracteriza-se por seguir o modelo descritivo, quantitativo, de levantamento e de campo, pois foi realizado de modo a não interferir na rotina diária dos sujeitos estudados, no qual foram levantados dados coletados através de testes e que foram realizados em ambiente externo nos locais onde há a prática da atividade pesquisada (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

Os sujeitos participantes eram adultos, entre 19 e 55 anos idade, de ambos os sexos, praticantes de capoeira, integrantes dos grupos: Grupo Só Capoeira e Grupo Capoeira Brasil, estes sendo sediados no Município do Rio de Janeiro.

Todos os sujeitos da amostra que concordam em participar deste estudo foram informados de todo o procedimento da proposta de investigação, e assinaram o Termo de Participação Consentida em Pesquisa elaborado de acordo com a portaria nº. 196 de 10/10/1996 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2006) – Diretrizes e Normas para a Realização de Experimentos com Seres Humanos.

A coleta de dados antropométricos foi realizada através das medições da estatura, massa corporal, dobras cutâneas e a fim de calcular o IMC, o RCQ, o %G e o somatotipo do indivíduo.

O grupo total foi dividido em três subgrupos distintos: os que praticam a modalidade por menos de seis meses; os que a praticam a mais de seis meses e menos de dois anos, e os que já praticam a capoeira por mais de dois anos.

Os dados obtidos na coleta foram analisados e comparados estatisticamente usando-se média, excetuando o RCQ, que foi analisado individualmente.

## **RESULTADOS**

A figura 1 ilustra os resultados obtidos para o IMC e para o % de gordura. O grupo de um modo geral apresentou IMC de  $25,49 \pm 4,05$ , que significa dizer que, em média, o grupo como um todo está classificado como sobrepeso. Percebe-se que o subgrupo daqueles que praticam a capoeira por menos de seis meses obteve uma classificação normal deste índice, o subgrupo que pratica a modalidade entre seis meses a dois anos apresentou o maior valor para o IMC enquanto o subgrupo dos que praticam capoeira a mais de dois anos obteve o resultado mais próximo ao limite entre a classificação normal e sobrepeso.

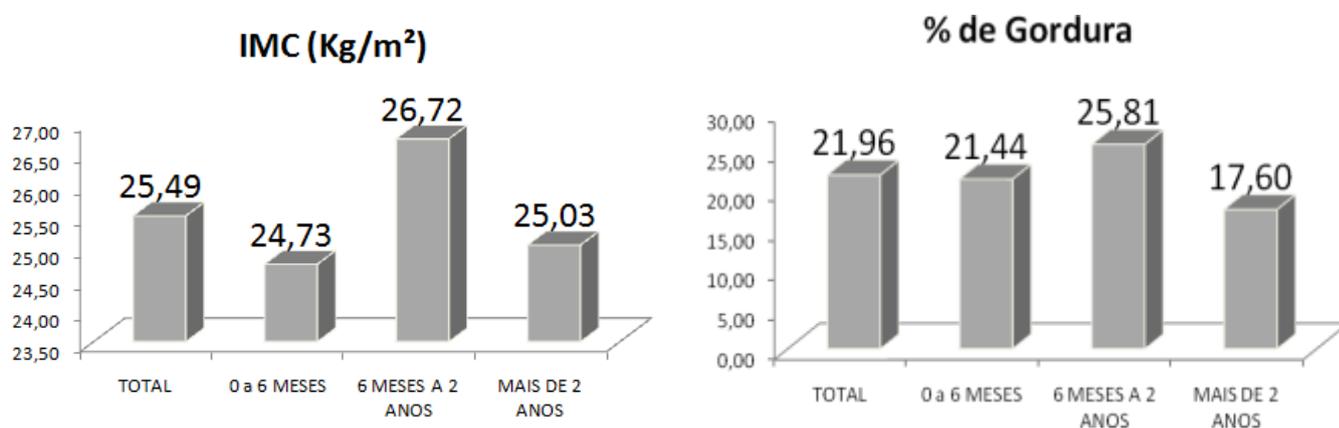


Figura 1: Gráficos de IMC e de % de Gordura.

A análise do % de gordura aponta uma diferença significativa entre os subgrupos, sendo o subgrupo dos que jogam capoeira a mais de dois anos o que obteve menor % de gordura.

A comparação entre os subgrupos das extremidades indica a capoeira como uma atividade eficiente, já que, apesar da leve diferença de IMC, apontando sobrepeso ao subgrupo de maior tempo de prática da atividade o % de gordura é bem menor para este mesmo subgrupo. Tal comparação pode indicar aumento de massa muscular através da prática contínua de capoeira.

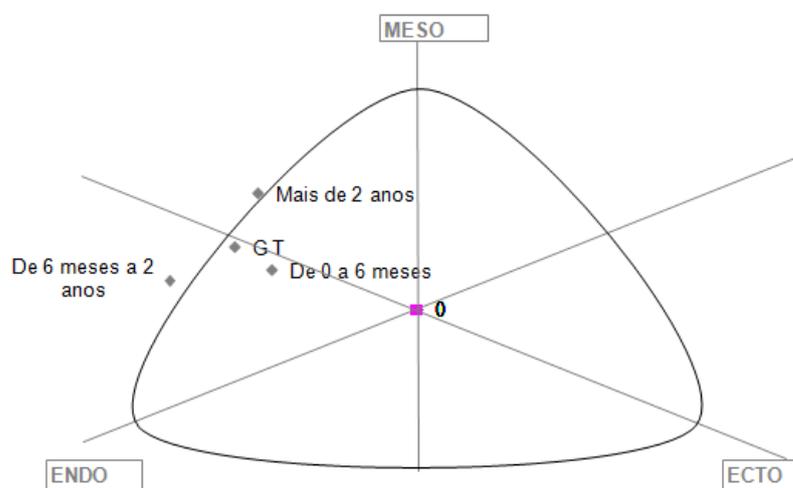


Figura 2: Somatocarta de comparação entre os subgrupos.

O aparente aumento de massa muscular para os praticante da modalidade também se faz presente na análise dos somatotipos de cada subgrupo, assim como a aparente redução de massa gorda. A figura 2 mostra a somatocarta de todos os subgrupos do estudo e do grupo total de sujeitos estudados. Observa-se que o subgrupo dos que praticam a atividade por mais de dois anos se encontra mais próximo à mesomorfia e mais afastado da endomorfia, refletindo uma maior proporção de músculo e menor proporção de massa gorda para este subgrupo em relação aos demais, incluindo o grupo total de sujeitos estudados.

Já com relação ao RCQ o grupo inteiro apresentou baixo risco de desenvolver doenças, não apresentando redução significativa no valor deste índice entre os subgrupos, e nem acréscimo, o que pode indicar, no mínimo, a manutenção do baixo risco para desenvolver doenças cardiovasculares.

## CONCLUSÃO

A prática de capoeira como atividade física parece ser eficaz para trazer a seus praticantes benefícios tais como redução de massa gorda e aumento de massa magra, além de parecer importante para a manutenção do baixo risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Tais resultados apontam uma provável melhoria na qualidade de vida dos praticantes de capoeira.

Os valores obtidos pelo subgrupo intermediário vieram de encontro ao que foi constatado de uma forma geral nesse estudo, talvez por um baixo número de sujeitos estudados, ou até mesmo pelas próprias características antropométricas dos sujeitos.

Tendo em vista o crescimento da capoeira como atividade física no mundo inteiro, outros estudos com esse tema se fazem necessários, com mais indivíduos e em diferentes regiões

## REFERÊNCIAS

- ARMSTRONG FILHO, Adonai *et al.* Metedo Iso Class System de Ginástica: Perfil Antropométrico, de Flexibilidade e Força Dos Praticantes. **Revista Mackenzie de Educacao Fisica e Esporte**, 6 (3): 93-101,p 94. 2007.
- CARDOSO, Christiane Coppi *et al*; Flexibilidade De Quadril E Ombro Em Idosas Do Programa Idoso Em Movimento. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.
- CARMEN ZUBIRIA, Maria Teresa del; ALBERGARIA, Márcia; Estudo De Caso: Obesidade Na Adolescência: Análise Do Impacto De Um Programa Individualizado De Atividades Físicas No Resgate E Desenvolvimento Da Aptidão Física. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.
- DIAS, Douglas Fernando *et al.* Comparação da Aptidão Física Relacionada À Saúde de Adultos de Diferentes Faixas Etárias. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 10 (2):123-128, p 124. 2008.
- FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira; Motivos para Prática de Atividade Física E Imagem Corporal Em Freqüentadores De Academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**; Vol. 16 , No 1, p.18-23 – Jan/Fev, 2010.
- GOMES, Fernanda Barros *et al*; Efeito Do Exercício Resistido Na Pressão Arterial De Hipertensos: Uma Revisão De Literatura. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.
- LOUREIRO, Adriano César Carneiro *et al*; Composição Corporal E Somatotipo Do Grupo De Dança Do IFCE Campus Canindé. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.
- MATTAR, Fauze N. **Pesquisa de marketing** . São Paulo, Atlas,2001
- MELLO, Leonardo *et al*; Avaliação Da Flexibilidade Em Estudantes De Educação Física. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.
- MONTEIRO, Daniela Gatti; FERNANDES FILHO, José. Comparação Entre As Características Somatotípicas e o Fracionamento Da Composição Corporal Em Mulheres Praticantes Em Academia de Ginástica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 15(1): 83-92. 2007.

MONTEIRO, Luís Cláudio Pereira; LOPES, Priscilla Maria Machado Lopes e. **Avaliação Para Atividades Físicas**. – 2.ed. – Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

MOURA, Maycon do Nascimento *et al*; Respostas Fisiológicas E Cognitivas Após Exercícios Físicos Em Mulheres Hipertensas Controladas Por Medicação. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.

NERY, Filipe *et al*; Índice de Massa Corporal e do Percentual de Gordura Em Atletas Amadoras De Pole Dance. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.

PELEGRINI, Anderson C. *et al*; Obesidade Central Em Usuários da Estratégia De Saúde Da Família Na Região Da Secretaria De Desenvolvimento Regional (SDR) De Maravilha/SC: Implantando Um Programa De Atividades Físicas. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.

SOUSA, Ronaldo Ribeiro de; RAMPAZZI, Ricarla Avanzini; GUARIZI, Mario Roberto; A Importância Do Trabalho De Força Para Corredores De Fundo. **FIEP BULLETIN**, Volume 82, edição especial. 2012.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. - 5 ed. – Porto Alegre – Artmed; 2007.