

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ATLETAS DE IRONMAM

Fernanda Segala
Fernanda Monte
Keith Sato
Daiana Cristina Bundchen
Vanessa Herber
Tales de Carvalho¹

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA-UDESC

Introdução: O “Ironmam”, nas suas diferentes dimensões, constitui-se inigualável modelo de prova longa duração, compreende 3.8km de natação, 180 km de ciclismo e 42km de corrida. O desempenho e rendimento dos atletas devem refletir na composição corporal, pois dependendo do tipo de treinamento haverá mudanças significativas relacionadas a massa magra e percentual de gordura. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi analisar a composição corporal de atletas amadores de Ironman. **Metodologia:** Fizeram parte do estudo 14 atletas, do sexo masculino, com idade média de $38,7 \pm 7,60$ anos, e participantes da prova Ironman Florianópolis 2007. Os atletas foram avaliados 48 horas antes da prova. Foram mensuradas: massa corporal (kg) pela balança digital plena (precisão de 0,01kg); estatura (m) por estadiômetro portátil; e dobras cutâneas (mm) triptal, abdominal e coxa medial por compasso de dobras cutâneas *cescorf* (precisão 0,01mm). Foi calculado o índice de massa corpora (IMC, kg/m²) e percentual de gordura (%G) pelo protocolo de Evans et al (2005). Realizou-se teste Z (Matsudo et al, 1997) para verificar o ponto de corte de %G para o grupo de atletas avaliados. **Resultados:** Encontrou-se massa corporal de $70,4 \pm 5,82$ kg; estatura de $1,74 \pm 0,06$ m; IMC de $23,35 \pm 1,21$ kg/m²; dobra cutânea triptal de $6,83 \pm 0,92$ mm, abdominal de $15,91 \pm 6,45$ mm, e coxa medial de $11,27 \pm 4,35$ mm; e %G de $10,95 \pm 2,63$. Ao comparar os valores de %G encontrados com dados de triatletas do estudo de Pitanga (2004) observou-se que 8 (57,14%) atletas estão dentro dos valores recomendados (5 a 11%G) e os demais, fora da faixa de normalidade. Ao realizar o teste Z verificou-se que 3 (21,42%) estiveram abaixo da média do grupo, 8 (57,14%) ficaram com valores próximos a média e 3 (21,42%) acima

da média. **Conclusões:** Deste modo, conclui-se que os valores de IMC estão dentro da normalidade conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2003). Ao aferir o %G pelo teste Z, a maioria apresentou valores próximos a media do grupo, representando homogeneidade. O grupo estudado apresentou valores de %G dentro da normalidade para triatletas.

Palavras chaves: Ironman, Composição Corporal, percentual de gordura

¹Endereço para correspondência: Rua Desembargador Pedro Silva, 2202, bl 15, apto 23, bairro coqueiros, Florianópolis/SC; fer_segala@hotmail.com