

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Sérgio Captuleio da Silva Filho, Felipe Lisboa Conegero; Otalita de Melo, Sidney Barnabé Peres, Solange Marta Franzói de Moraes, Wanderson Rocha Oliveira, Celso Ivam Conegero

Universidade Estadual de Maringá
ra125020@uem.br

Resumo: A seguinte pesquisa vem para analisar os níveis de aptidão física com os índices de composição corporal em participantes de meditação transcendental na Universidade Estadual de Maringá; A avaliação da composição corporal é um importante aspecto na determinação das condições físicas, em diferentes processos relacionados à saúde. A amostra foi composta por voluntários que praticam meditação transcendental, sendo o aceite na participação da pesquisa o único critério para inclusão, assinando o Termo de Consentimento Livre e preencheram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foram submetidos à análise de composição corporal por bioimpedância. Participaram deste estudo 13 indivíduos, sendo 10 (76,9%) mulheres e 3 homens (23,1%), os homens na idade média 35 anos (DP: 12,12) e as mulheres na idade média de 45,3 anos (DP: 18,43). Os indivíduos classificados como eutróficos, predominam aqueles com maiores níveis de atividade física, sendo 83,3% ativos. Por outro lado, entre os participantes com sobrepeso, há maior concentração nos níveis mais baixos, destacando-se os irregularmente ativos, representando 71,4%. Este estudo corrobora com a literatura científica sobre a relação da composição corporal com os níveis de atividade física, dos participantes, os que praticam atividade física apresentaram menos sobrepeso dos que não praticam.

Palavras-chave: Composição corporal; Meditação transcendental; Atividade física.

1. Introdução

A avaliação da composição corporal é um importante aspecto na determinação das condições físicas, em diferentes processos relacionados à saúde. Ela auxilia tanto em pesquisas, como em situações de emagrecimento ou prevenção/tratamento de doenças crônicas como o diabetes, a hipertensão arterial, a dislipidemia e doenças cardiovasculares (SOSSOU et. al. 2022).

A avaliação da composição corporal ganha relevância como recurso indispensável para compreender o estado real de saúde da população. Mais do que o índice de massa corporal (IMC), métodos como a bioimpedância elétrica (BIA) permitem analisar de forma detalhada a proporção entre gordura, massa muscular, água corporal e outros parâmetros essenciais (OLIVEIRA et. al.; 2021). Nesse sentido, este estudo objetiva analisar a composição corporal e o nível de atividade física de praticantes de meditação transcendental na Universidade Estadual de Maringá.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, de amostra por conveniência, aprovado pelo COPEP (CAAE 77175724.7.0000.0104). A amostra foi composta por voluntários que praticam meditação transcendental, sendo o aceite na participação da pesquisa o único critério para inclusão, assinando o Termo de Consentimento Livre e preencheram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foram submetidos à análise de composição corporal por bioimpedância, no Laboratório de Fisiologia do Exercício (Labifise) do Departamento de Ciências Fisiológicas (DFS) da UEM, com período de jejum de 12 horas.

3. Resultados e Discussão

Participaram deste estudo 13 indivíduos, sendo 10 (76,9%) mulheres e 3 homens (23,1%), os homens na idade média 35 anos (DP: 12,12) e as mulheres na idade média de 45,3 anos (DP: 18,43).

Tabela 1. Descrição de componentes corporais dentre os participantes

Variável	Coleta 1 Média (desvio- padrão)	Coleta 2 Média (desvio-padrão)	Coleta 3 Média (desvio- padrão)
Peso	M: 92.3 (7.25)	M: 95.7 (12.34)	M: 95.6; 9.83
	F: 66.2 (11.99)	F: 67.5 (11.95)	F: 66 (13.35)
Massa Magra	M: 23.6 (8.63)	M: 26.6 (12.30)	M: 26.2 (9.75)
	F: 21 (7.75)	F: 22.8 (8.92)	F: 22.7 (9.99)
Massa Gorda	M: 48.4 (0.84)	M: 50.3 (1.90)	M: 50.6; (0.80)
	F: 33.4 (2.85)	F: 32.7 (3.38)	F: 31.9 (3.89)
IMC	M: 28.3 (3.15)	M: 29.4 (4.77)	M: 29.3 (4.10)
	F: 24.9 (5.85)	F: 24.8 (4.27)	F: 24.2 (4.84)
Percentual de Gordura Corporal	M: 25.3 (7,44)	M: NA; NA	M: 26.8 (7.04)
	F: 30.7 (6.06)	F: NA; NA	F: 32.6 (8.19)

Taxa metabólica	M: 1.854 (93)	M: 1.862,3 (58.50)	M: 1.869,7 (27.60)
	F: 1.347,1 (118)	F: 1.337,1 (101)	F: 1.315,6 (114)

Legenda: M - masculino; F - feminino.

Fonte: os autores (2025).

O peso corporal apresentou discreto aumento entre a primeira e a segunda coleta, seguido de leve redução na terceira, comportamento semelhante ao IMC. A massa magra apresentou uma elevação inicial e manutenção parcial nas seguintes coletas, diferentemente da massa gorda que teve aumento progressivo no sexo masculino e regressão no feminino. A taxa metabólica basal manteve-se estável para ambos os gêneros ao longo das coletas.

Tabela 2. Comparativo de índice de massa corporal com o nível de atividade física

Variável	Eutrofia N (%)	Sobrepeso N (%)	Total N (%)
Muito Ativo	2 (33,3%)	1 (14,3%)	3 (23,1%)
Ativo	3 (50%)	1 (14,3%)	4 (30,8%)
Irregularmente Ativo A	1 (16,7%)	1 (14,3%)	2 (15,4%)
Irregularmente Ativo B	0 (0%)	4 (57,1%)	4 (30,8%)
Total	6 (100%)	7 (100%)	13 (100%)

Fonte: os autores (2025).

A prática de atividade física garante um crescimento da massa de músculo esquelético e um menor acúmulo de tecido adiposo (MCARDLE et. al., 2018). Corroborando a literatura (ALEKSANDRA et. al., 2023), observa-se que entre os indivíduos classificados como eutróficos, predominam aqueles com maiores níveis de atividade física, sendo 83,3% ativos. Por outro lado, entre os participantes com sobrepeso, há maior concentração nos níveis mais baixos, destacando-se os irregularmente ativos, representando 71,4%.

4. Considerações finais

Este estudo teve como objetivo a análise da composição corporal e da prática de atividade física entre os participantes de meditação transcendental e foi de acordo com os achados na literatura científica sobre a relação da composição corporal com os níveis de atividade física, dos participantes, os que praticam atividade física apresentaram menos sobrepeso dos que não praticam.

Referências

SOSSOU, Irina Sidoine et al. Bioimpedância elétrica na avaliação da composição corporal: uma revisão dos princípios biofísicos, diferentes tipos, aspectos metodológicos, validade e aplicabilidade de suas medidas. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 102, p. 596-604, 2022.

ALEKSANDRA, Jaremków et al. The Relationship between Body Composition and Physical Activity Level in Students of Medical Faculties. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 1, p. 50–50, 21 dez. 2023.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

OLIVEIRA, J. C. P. DE; CUQUETTO, D. C.; FERREIRA, S. DOS S. Comparação da composição corporal utilizando dobras cutâneas e bioimpedância em adultos jovens. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 94, p. 323–328, 22 out. 2021b.