



Efeitos de um programa de exercícios físicos no percentual de gordura de mulheres idosas

Autor(es): RIBEIRO, Yuri Salenave; CAMPOS, Anderson Leandro Peres; TRINDADE, Gesiane Dias; DUFAU, Krislyn Costa; PICANÇO, Luan Merseburger; MEDEIROS, Tanísia Hipólito; SILVA, Marcelo Cozzensa da; AFONSO, Mariângela da Rosa

Apresentador: Yuri Salenave Ribeiro

Orientador: Airton José Rombaldi

Revisor 1: José Francisco Gomes Schild

Revisor 2: Telmo Pagana Xavier

Instituição: Universidade Federal de Pelotas - ESEF

Resumo:

O envelhecimento é um processo natural no qual passam a ocorrer mudanças significativas no corpo humano. Nesta fase da vida é necessário que alguns cuidados sejam tomados, principalmente quanto à prática de hábitos saudáveis, uma vez que inúmeras evidências epidemiológicas apontam um efeito positivo de um estilo de vida saudável que inclua envolvimento em programas de atividade e exercício físico (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998). Dentre estas mudanças, a composição corporal é uma das alterações mais evidentes, já que se observa um progressivo aumento da gordura corporal (GC), e redução da massa corporal magra (MCM) (BARBOSA et al., 2001). Além da distribuição da gordura corporal não ocorrer de maneira idêntica (existe diferença na deposição de gorduras nos depósitos centrais e periféricos), há relação direta entre distúrbios metabólicos e doenças cardiovasculares com o aumento de GC. Dessa forma, é de extrema importância medir e acompanhar a quantidade de GC na tentativa de diminuir seus valores e assim, reduzir a força de fator de risco à saúde da população. Na Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas vem sendo realizado um programa de exercícios físicos destinados à população com idade mínima de 55 anos. O objetivo desse estudo foi verificar os efeitos do programa de exercícios físicos sobre a composição corporal, especialmente sobre o percentual de gordura (%G). A duração do estudo foi de dez semanas, onde foram realizadas três sessões de atividades física/semana, (atividades aeróbias - 30 minutos de pedalada em bicicleta, e de força - 30 minutos de musculação) e foram divididas em dois grupos: um realizava primeiro a pedalada (G1) e o outro a musculação (G2). Os testes pré-programa apontaram médias de %G de $44,97 \pm 1,95$ para o G1 e de $44,35 \pm 7,18$ para o G2. Na reavaliação feita pós-programa, as médias foram de $45,4 \pm 2,67$ e de $44,48 \pm 7,5$ para o G1 e G2, respectivamente, não havendo diferenças significativas. De acordo com os resultados encontrados, se pode concluir o programa de exercícios físicos proposto não foi suficiente para que houvesse alterações consistentes no GC das mulheres.