

EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES ACIMA DE 50 ANOS.

Daniela Camargo de Toledo PIZA¹, Daniel Medeiros LOBO¹, Camila Vieira Ligo TEIXEIRA², Mariângela Gagliardi Caro SALVE¹

¹ Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, SP

² Departamento de Educação Física – UNESP – Rio Claro/SP

email: danicatopi@gmail.com

Apoio: SAE – Serviço De Apoio Ao Estudante

INTRODUÇÃO: O aumento da idade cronológica é entendido por um processo múltiplo e complexo de continuidades e mudanças ao longo da vida, com redução da capacidade funcional e reorganização estrutural. Há inúmeras alterações funcionais em praticamente todos os sistemas do organismo. Mas a atividade física regular pode funcionar como um componente essencial para a manutenção ou melhoria das funções do organismo. Apesar do grande número de pesquisas que relacionam os benefícios da atividade física, e da crescente divulgação desses benefícios, ainda é alta a prevalência da inatividade física na população. **OBJETIVO:** Verificar a influência de um programa de exercício físico nos componentes da capacidade funcional (resistência muscular localizada, capacidade aeróbia) em mulheres acima de 50 anos sedentárias. **METODOLOGIA:** Participaram do programa 9 mulheres com idade média de $52,8 \pm 2,4$ anos. O programa de exercício físico, realizado na Faculdade de Educação Física da UNICAMP, consistia em atividades de alongamento, ginástica com pesos, exercícios aeróbicos e atividades lúdicas, sendo 3 x vezes na semana, pelo período de 4 meses. Elas foram avaliadas pré e pós intervenção pelos testes de: Marcha estacionária de 2 minutos, Flexão de cotovelo por 30 segundos, sentar e levantar por 30 segundos e abdominal por 1 minuto. **RESULTADOS:**

Tabela 1. Média e desvio Padrão do número de repetições nas avaliações

| TESTES | PRÉ | PÓS | p |
|---------------------|-----------------|----------------|-------|
| Marcha Estacionária | $86,5 \pm 25,1$ | $106 \pm 32,9$ | 0,009 |
| Sentar e levantar | $13,0 \pm 1,5$ | $18,2 \pm 3,6$ | 0,002 |
| Flexão de Cotovelo | $19,1 \pm 2,5$ | $24,8 \pm 4,1$ | 0,004 |
| Abdominal | $20,3 \pm 3,5$ | $25,7 \pm 1,8$ | 0,001 |

CONCLUSÃO: A partir dos resultados é possível concluir que o programa de exercício físico foi benéfico para melhorar os componentes: resistência muscular localizada e capacidade aeróbia em mulheres acima de 50 anos sedentárias.

Palavras-Chave: Exercício Físico, capacidade funcional, mulheres.