

ESTUDO SOBRE AS ALTERAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS EM MULHERES SEDENTÁRIAS, APÓS A PARTICIPAÇÃO EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Daniel Medeiros Lobo (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Mariangela Gagliardi Caro Salve (Orientadora)
Faculdade de Educação Física – FEF/ Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Palavras-Chave: Sedentarismo - Atividade física - Composição corporal

e-mail: danielmedlobo@hotmail.com



Introdução:

O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para obtenção de doenças não transmissíveis. A inatividade física representa uma causa importante de reduzida qualidade de vida, mas dados evidenciam menor mortalidade por doenças em indivíduos fisicamente ativos, pois sabe-se que exercícios físicos, mesmo em graus moderados, têm efeitos protetores e geram importantes benefícios para a saúde.

As doenças crônicas degenerativas (DCD) figuram como principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo, sendo os maiores fatores de causa o estresse e o sedentarismo.

Partindo destes referenciais, este trabalho teve a proposta de oferecer um programa de atividades físicas, com a duração de nove meses, para mulheres inicialmente sedentárias, na faixa de 30 a 60 anos.



Voluntárias realizando as atividades físicas durante o programa.

Metodologia:

Foram selecionadas 17 mulheres com idade média de $48,05 \pm 10,1$ que passaram por avaliações da composição corporal, junto com uma avaliação da qualidade de vida (questionário WHOQOL-Abreviado), antes e depois do programa aplicado.

As atividades ocorreram três vezes por semana, com atividades aeróbias, exercícios resistidos, alongamentos e outras atividades com o objetivo de melhorar as capacidades físicas.

Resultados e Discussão:

Não se observou mudanças significativas no peso corporal e IMC, porém pôde-se observar melhoras na relação cintura-quadril e aumento da massa magra, relacionado à melhora da porcentagem de gordura e manutenção do peso. (Tabela 1). Observou-se um aumento significativo nos domínios físico, psicológico e meio ambiente. (Tabela 2).

Tabela 1. Valores médios e desvio padrão das variáveis antropométricas.

	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	G (%)	RCQ (cm)
Pré	66,76±9,03	26,70±3,44	29,40±4,56	0,81±0,12
Pós	66,08±7,90	26,60±2,56	27,68±3,40	0,73±0,05

Tabela 2. Valores médios e desvio padrão dos domínios to teste de Qualidade de Vida.

DOMÍNIOS	PRE	PÓS
Físico	18,2 ± 2,68	27,47 ± 3,98 *
Psicológico	16,8 ± 3,04	22,47 ± 2,13 *
Pessoal (relações sociais)	10,2 ± 3,21	12,13 ± 3,56
Meio Ambiente	22,13 ± 3,94	26,8 ± 3,16 *

Conclusões:

Não ocorreram mudanças antropométricas significativas, devido a um possível não acompanhamento nutricional. Porém ocorreram mudanças suficientes para reduzir o risco da obtenção de doenças não transmissíveis, contando ainda com melhoras significativas na qualidade de vida, o que é um indicativo que o programa foi importante.