

ATIVIDADE FÍSICA PARA FUNCIONÁRIAS DA UNICAMP: ATUAÇÃO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Mariângela Gagliardi Caro Salve; Camila V. Teixeira

Departamento de Ciências do Esporte/FEF/UNICAMP

e-mail: gagliardi@fef.unicamp.br

RESUMO: O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para obtenção de doenças não transmissíveis. Dados epidemiológicos evidenciam menor morbimortalidade 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. Partindo destes pressupostos, este trabalho teve a proposta de oferecer um programa de atividade de física, com a duração de nove meses, para funcionárias da UNICAMP, sedentárias, na faixa de 30 a 60 anos e visou avaliar a composição corporal através do IMC (Índice de Massa Corpórea), porcentagem de gordura, relação cintura-quadril e perimetria, antes e depois do programa aplicado. As atividades ocorreram três vezes por semana, com a duração de uma hora, com atividades aeróbias, exercícios resistidos e alongamentos musculares. Nos resultados obtidos não se observou mudanças significativas no peso corporal e IMC, porém, pode-se ocorreram melhoras na relação cintura-quadril e aumento da massa magra, relacionado à melhora da porcentagem de gordura e manutenção da perimetria, o que é um indicativo que o programa foi importante.

PALAVRAS-CHAVE: Sedentarismo, Atividade física, Composição corporal