



B0248

**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, UNICAMP

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 referenciais, este trabalho teve a proposta de oferecer um programa de atividade de física, com a duração de nove meses, para mulheres inicialmente 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, juntamente com uma avaliação da qualidade de vida, antes e depois do programa aplicado. As atividades ocorreram três vezes por semana, com a duração de uma hora, com atividades aeróbias, exercícios resistidos, alongamentos e outras atividades com o objetivo de melhorar as capacidades físicas. Nos resultados, 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 da perimetria. Não ocorreu mudanças antropométricas significativas, devido a um possível não acompanhamento nutricional, porém 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.

Sedentarismo - Atividade física - Composição corporal