

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E DE APTIDÃO FÍSICA EM PROGRAMA MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA

FERREIRA, K.R A., TEIXEIRA, L.F.M, MAGALHÃES, A.L.C, PRANDO, H., SAMPAIO, R.A.C., UCHIDA, M.C.

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas-SP, Brasil

Introdução: O grande número de publicações científicas comprovando os benefícios da prática de exercício físico para a saúde e qualidade de vida, o apelo midiático abordando temas ligados ao estilo de vida saudável, assim como indicações médicas frequentes, faz com que as pessoas busquem as atividades físicas, principalmente nas periferias, através de programas gratuitos oferecidos pelo poder público. **Objetivo:** Identificar o perfil antropométrico e de aptidão física das praticantes de atividade física (AF) orientada oferecida pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Campinas (SMEL). **Metodologia:** Foram avaliadas mulheres adultas com idade entre 40 e 59 anos (GAD, n=95) e idosas a partir dos 60 anos (GID, n=81) que estão regularmente inscritas no programa de AF oferecido pela SMEL. Foram utilizados os seguintes protocolos: i) antropometria: peso, estatura, índice de massa corporal (IMC) e circunferência abdominal; ii) flexibilidade: teste de banco de Wells; iii) capacidade aeróbica: teste de caminhada de 6 minutos; e iv) força muscular de membros inferiores GAD - teste de impulsão vertical; GID - teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos). **Tratamento estatístico:** O perfil da amostra foi determinado através de procedimentos descritivos, como média e desvio padrão por meio do *software* GraphPadPrism®. **Resultados:** Os resultados podem ser observados na tabela 1. **Conclusão:** Baseado nas informações obtidas será possível determinar as variáveis que devem ser priorizadas na elaboração de programas de AF, verificar a evolução da aptidão física com o envelhecimento e detectar a efetividade de programas de intervenção nos diferentes aspectos da aptidão física. **Considerações finais:** As adultas e idosas avaliadas encontram-se com sobrepeso (IMC) e com risco substancialmente elevado para complicações metabólicas (cir. abdominal). A intervenção conjunta do profissional de Educação Física e Nutricionista pode ser uma estratégia eficaz nessa população. **Palavras-chaves:** idoso, perfil antropométrico, aptidão física.

Tabela 1. Perfil antropométrico e de aptidão física das adultas e idosas avaliadas..

Variável	GAD (n=95)	GID (n=81)	TOTAL (n=176)	Δ% GAD x GID
Peso	70,9 ± 10,8	69 ± 13	70,16 ± 12,2	-2,7
Estatura	156,6 ± 6,7	154 ± 5,6	155,5 ± 6,4	-1,7
IMC	28,9 ± 4,0	29 ± 5,5	29 ± 4,7	0,3
Cir. Abdominal	91,7 ± 10	94 ± 11	92,9 ± 10,9	2,5
Flexibilidade	20,8 ± 7,4	19 ± 7,7	19,9 ± 7,4	-8,7
Cap. Aeróbica	537,9 ± 44,2	524 ± 56	527,9 ± 54	-2,6
Força M.I.	12,1 ± 7,3	11 ± 2,5	-	-