

## EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PERFIL ANTROPOMÉTRICO E APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS

Pesquisador(es): BIM, Mateus Augusto; PEDROZO, Sandro Claro; BALDUÍNO, Deonilde; ANTES, Danielle Ledur

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Este estudo investigou os efeitos de 9 semanas de um programa de exercícios físicos no perfil antropométrico e aptidão física de idosos participantes de um projeto de extensão universitária. Fizeram parte do estudo 31 indivíduos, com média de 66,77 (dp: 6,25) anos participantes do programa de exercícios físicos composto por treinamento resistido com pesos, exercícios aeróbios e alongamentos. Os participantes foram submetidos a avaliação antropométrica e a bateria de aptidão física Senior Fitness Test antes e após o período de treinamento. As cargas e velocidade dos exercícios foram controladas pela percepção subjetiva de esforço com base nas escalas de Borg e de Raso. Para verificar as diferenças entre as médias foram empregados os testes t de Student pareado e Wilcoxon foram empregados para verificar as diferenças entre as médias, com nível de significância 95%. No geral foram encontradas diferenças ( $p < 0,05$ ) nas médias de IMC, %GC e em todos os testes de aptidão física exceto para a flexibilidade de membros inferiores. Nos homens foram constatadas diferenças ( $p < 0,05$ ) nos indicadores antropométricos perímetro de cintura, RCE, RCQ e %GC e em todos os testes de aptidão física exceto flexibilidade de membros inferiores e resistência cardiorrespiratória e nas mulheres foram observadas diferenças ( $p < 0,05$ ) nas médias de IMC, RCQ, %G e todos os testes de aptidão física exceto força de membros superiores e flexibilidade de membros inferiores e membro superior esquerdo. O programa de exercícios físicos proporcionou melhora no perfil antropométrico e na aptidão física dos idosos.

Palavras-chave: Exercício físico. Saúde. Idosos.

E-mails: danielle.antes@unoesc.edu.br

