

## **EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULAR SOBRE A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE EM MULHERES NA CIDADE DE CRUZ DAS ALMAS, BAHIA**

Jefferson Silva Silva\*  
Fabrício Sousa Simões\*\*

O declínio das capacidades físicas é uma das mais marcantes características do processo de envelhecimento, com forte relação com o sedentarismo e como consequência, o aumento do peso corporal. Sendo a obesidade o excesso de tecido adiposo no organismo, considerada uma doença crônica e inter-relacionada diretamente com algumas patologias contribuintes da morbi-mortalidade, como as doenças cardiovasculares. O excesso de peso atinge cerca de 1/3 da população adulta e apresenta uma tendência crescente nas últimas décadas, principalmente entre as pessoas idosas. Há uma prevalência maior de obesidade entre as mulheres. Para sua classificação foi utilizado a antropometria, considerado o mais barato e não invasivo método disponível para avaliar as proporções, tamanho e composição corporal do ser humano, levando-se em conta sua aplicabilidade em grandes populações. O presente estudo tem o objetivo de estimar a prevalência de obesidade de um grupo de mulheres participantes do projeto Movimenta Cruz das Almas, através do índice de massa corporal (IMC), e sua relação com a prática de um programa de exercícios físicos (aeróbios e resistidos) oferecidos quatro dias na semana, duração de uma hora por dia e com intensidade moderada. A pesquisa foi realizada com a participação de 41 mulheres adultas, no período de 09/06/2012 a 09/09/2012 nas Unidades de Atenção Básica dos bairros: São Judas Tadeu, Areal, Susana e Alberto Passos, na cidade de Cruz das Almas-BA. Os indicadores antropométricos avaliados foram o peso e a altura, e os instrumentos de coleta uma balança e um estadiômetro da marca Filizola. A coleta dos dados foi realizada por um único avaliador antes e após os três meses de intervenção (programa de exercícios físicos). As medidas estabelecidas para classificação do índice de massa corpórea para adultos atendiam as recomendações impostas para a população estudada. Para análise estatística dos dados foi utilizado o programa SPSS 20.0, sendo constatado na coleta pré intervenção: idade média de  $59,61 \pm 8,14$  anos e IMC médio de  $28,26 \pm 5,44$  kg/m<sup>2</sup>. A coleta pré intervenção revelou ainda quanto a estratificação do IMC, 2,56% classificadas como baixo peso, 30,76% receberam a classificação de normal, 26,92% apresentaram sobre peso e 39,76% apresentaram obesidade. Demonstrando que 66,6% apresentaram problemas com excesso de peso corporal. Nos resultados pós intervenção a média da idade permaneceu inalterada, porém o IMC médio apresentou uma diminuição ( $26,91 \pm 4,36$  kg/m<sup>2</sup>). E, na classificação do IMC: baixo peso 2,44%, peso saudável 29,27%, sobrepeso 43,9% e obesidade 24,39%. Caracterizando 68,29% da amostra com IMC acima do recomendado. Além da alta prevalência de obesidade encontrada, considerando um nível de significância de  $p=0,05$ , e aplicado o teste t comparando os dados pareados das médias de classificação do IMC, antes e após o programa de exercícios físicos ( $t = -2,82$ ), foi constatada uma diferença estatisticamente positiva sobre a influência da intervenção aplicada.

**Palavras-chave:** Mulheres. Obesidade. Exercícios Físicos. IMC.

---

\* Aluno do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza. Membro do Núcleo de Estudos em Educação Física e Saúde – NEEFS/FAMAM. Neefs-famam@hotmail.com.

\*\* Professor do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza. Coordenador do Núcleo de Estudos em Educação Física e Saúde – NEEFS/FAMAM.