



Título

ANÁLISE DA RCQ EM IDOSOS E A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA OBESIDADE

Autor(es)

- 1 - DAMIANA FIDELIS DE LIMA
- 2 - DENILSON DE CASTRO TEIXEIRA

Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 2 - DOCENTE UNOPAR

Resumo

Sabe-se que a obesidade é um fator de risco presente, aumentando a incidência de alterações cardiovasculares e outras disfunções metabólicas. A obesidade andróide está fortemente associada a doença cardiovascular, sendo a adiposidade intra-abdominal mais relacionada a esta doença do que a gordura subcutânea. Para indivíduos com mais de 60 anos, torna-se imprescindível o controle da gordura corporal, diminuindo assim o risco de disfunção geral. A relação cintura/quadril está fortemente associada à gordura visceral, e parece ser um índice aceitável de gordura intra-abdominal. O objetivo deste estudo foi observar a influência de 56 semanas de atividade física na deposição de gordura visceral, através da relação cintura/quadril (RCQ). A amostra foi composta por 30 idosos (29 mulheres e 1 homem), média de idade 64,7 ± 7,93, participantes de um programa de atividade física generalizada -PROVIDA/Unopar- sendo cada sessão com 1h e 30min, 2 vezes por semana. Os dados foram coletados na 1ª semana do programa e 56 semanas após, através do perímetro de cintura e quadril. Para a análise dos resultados, foi utilizado o teste T de Student para amostra dependente com índice de significância de 5%. Os resultados mostram que, no início do programa, os idosos apresentavam média RCQ=0,910 e, após 56 semanas, a RCQ apresenta média 0,911, não tendo melhora estatisticamente significativa ($t=-0,070$; $p=0,94$). De acordo com os valores encontrados, pode-se comprovar que, a intensidade aeróbia baixa adotada neste programa contribuem pouco para o gasto energético, não sendo suficiente para interferir nesta relação. Nota-se necessário intensificar a atividade aeróbia associando intervenção nutricional.