

Efeito do exercício circuitado no percentual de gordura de adultos atendidos pela estratégia de saúde da família

Vitor Marques¹, Fagner Medeiros Alves ¹, Ana Gabriela Pereira Alves ¹, Maria Sebastiana Silva¹,

Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança, Goiás, Brasil

Introdução

A gordura corporal é um dos principais parâmetros existentes para se analisar o risco de doenças cardiovasculares, haja vista que um elevado percentual de gordura aumenta duas vezes mais as chances de um indivíduo sofrer um infarto.

Objetivo

Analisar o efeito do exercício circuitado no percentual de gordura corporal de adultos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família

Metodologia

- Foram recrutados indivíduos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família do município de Santo Antônio de Goiás (Goiás);
- 12 semanas de exercícios .Frequência semanal: 3 vezes por semana durante 45 minutos;
- 8 exercícios, alternando entre membros superiores e inferiores. 3 voltas no circuito. Com 1 minuto de recuperação

- O percentual de gordura corporal foi determinado por meio de bioimpedância;
- Realizou-se o Qui-quadrado de Pearson para comparar a prevalência de obesidade entre a amostra antes e após a intervenção. Nível de significância $p \leq 0,05$.

Resultados

Foram avaliados 42 indivíduos (36 mulheres e 6 homens), com média de idade de $45,79 \pm 13,13$ anos. Houve um aumento na prevalência de obesidade, de acordo com o percentual de gordura corporal, após a intervenção [54,76% (n=23) para 61,90% (n=26)] ($p < 0,001$).

Conclusão

Os resultados encontrados demonstram a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar para a redução do percentual de gordura corporal dos indivíduos avaliados. Incluindo uma mudança nos hábitos alimentares de uma maneira geral.