

## **Efeito do exercício circuitado no percentual de gordura corporal de adultos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família**

VITOR ALVES MARQUES, FAGNER MEDEIROS ALVES, ANA GABRIELLA PEREIRA ALVES e MARIA SEBASTIANA SILVA

Universidade Federal de Goiás, Goiania, GO, 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, além de outras doenças cardiometabólicas como por exemplo a síndrome metabólica. **Objetivo:** Analisar o efeito do exercício circuitado no percentual de gordura corporal de adultos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família. **Métodos:** Foram recrutados indivíduos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família do município de Santo Antônio de Goiás (Goiás). Foram realizadas 12 semanas, com a frequência semanal de três vezes e a duração de cada sessão foi de 45 segundos de um programa de exercícios circuitados. O circuito consistiu na realização de oito exercícios alternando entre atividades de membros superiores e inferiores. Os indivíduos realizaram três voltas com o tempo de execução de 45 segundos e o intervalo de recuperação também de 45 segundos. No total, foram feitas três voltas com um minuto de descanso entre elas. O percentual de gordura corporal foi determinado a partir dos valores de resistência e reactância obtidos 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. A análise de dados foi realizada no software *SPSS (Statistical Package Science Social)*, versão 21.0. Considerou-se o 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 a modificação dos hábitos alimentares inadequados, o que configurou-se como fator limitante deste estudo.

**Palavras-chaves:** Exercício físico; Doenças Cardiovasculares; Obesidade