



## A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS OBESOS

TECHIO, Daniel<sup>1</sup>;PANDA, Denise Justo<sup>2</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>3</sup>

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis, entre elas, podemos apontar para a genética, o estilo de vida e as doenças crônicas. Essas variáveis se interagem e influenciam a maneira pela qual envelhecemos, se constituindo em um processo único e irreversível. Junto ao fenômeno do envelhecimento predominam inúmeras enfermidades crônicas associadas à idade, destaca-se entre elas a obesidade, considerada o mau do século, principalmente pela sua crescente prevalência em diversas faixas etária, incluindo os idosos e por suas complicações associadas a outras doenças como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares entre outros. Outro aspecto que relaciona-se com a obesidade é que atualmente as pessoas estão optando pelo trabalho menos exigente fisicamente, como muitas pesquisas tem evidenciado claramente que o sedentarismo está relacionado com a obesidade e é um dos fatores de risco mais prevalente na população brasileira (em torno de 70%). Dessa forma, é imprescindível a prática regular de atividades físicas como forma de contribuir para a redução/manutenção do peso corporal. Assim sendo, este estudo teve como objetivo, analisar a influência da prática de atividades físicas aeróbicas de inversão em idosos de uma academia da cidade de Cruz Alta – RS. A metodologia utilizada baseou-se em uma avaliação pré e pós-teste, tendo como sujeitos seis idosos (idade entre 60 e 80 anos). Destes um do sexo masculino e 5 do sexo feminino. As variáveis dependentes avaliadas foram o índice de massa corporal (IMC) para identificação da quantidade de gordura corporal a Relação Cintura Quadril (RCQ) para identificação da distribuição da gordura corporal e a frequência de participações no programa realizado que foi de 40 seções. Esses resultados foram analisados utilizando-se o Delta percentual e verificou-se que quanto maior a frequência dos idosos nas aulas maior os benefícios e os resultados no emagrecimento e nas medidas.

**Palavras-Chave:** Idoso. Atividade Física. Benefícios.

---

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ -  
affdaniel@hotmail.com

<sup>2</sup>Professora Dr<sup>a</sup> do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ -  
dpanda@unicruz.edu.br

<sup>3</sup>Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da UNICRUZ –  
mkrug@unicruz.edu.br