



## II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



### **APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO COM AS ALUNAS DA ACADEMIA FORMA LIGHT DA CIDADE DE SALTO DO JACUÍ/RS**

Raquel Lizzi Maciel<sup>1</sup>; Marília de Rosso Krug<sup>2</sup>

Este trabalho teve como objetivo avaliar o nível de atividade física das alunas da academia de musculação Forma Light do município de Salto do Jacuí. A amostra foi composta por seis mulheres com idade média de 22,6 anos, todas frequentadoras da academia. Foram realizados os testes de resistência muscular localizada: abdominais repetições em um minuto, flexão de braço: repetições em um minuto e questionário para identificação do nível de atividade física - IPAQ. Os dados foram analisados através da estatística, frequência simples e percentual. Para identificação da associação entre o nível de atividade física com as demais variáveis estudadas foi utilizado o Qui-quadrado. O nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ . Após a análise dos dados foi possível observar que a maioria (66,7%) das mulheres estavam com uma RML ruim, tanto de abdômen quanto de membros inferiores e que mesmo elas sendo praticantes de musculação para duas delas (33,3%) esta prática não está sendo suficiente para serem consideradas ativas pelo IPAQ. Não foi observada associação significativa entre as variáveis. Desta forma foi possível concluir que o programa de atividades física propostos a esta mulheres deve ser revisto quanto a sua frequência, intensidade e duração para que contribua de forma mais eficaz para a saúde das mesmas.

**Palavras - Chave:** Fisiologia do Exercício. Mulheres. Aptidão Física.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNICRUZ - Autora

<sup>2</sup>Professora do Centro de Ciências da saúde da UNICRUZ. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UFSM – Orientadora