

TREINAMENTO AERÓBICO APRIMORA A CAPACIDADE CARDIORESPIRATÓRIA DE ADULTOS OBESOS E COM SOBREPESO

Maria Sebastiana Silva; Renata Carvalho dos Santos, Vanessa Priscila Barros Rosa,
Elda Isabela Gonçalves dos Santos Neves, Henrique Alquimin, Jéssica Moura Pereira.

Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Goiânia/GO

Email: maria2593857@hotmail.com

Introdução: A obesidade é uma doença crônica multifatorial e complexa, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo em todo corpo e está associada a diversas complicações metabólicas. O Colégio Americano de Medicina do Esporte recomenda que indivíduos com sobrepeso ou obesidade realizem exercícios de intensidade moderada por no mínimo 150 minutos por semana e reduzam a ingestão calórica em 500-1000 kcal/dia. Além disso, melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória, promovidos pela prática regular de exercícios físicos, estão associados a menores valores de circunferência da cintura e menos gordura abdominal subcutânea, visceral e total. **Objetivo:** Investigar os efeitos do exercício aeróbico na perda de peso e na capacidade cardiorrespiratória de mulheres obesas e com sobrepeso. **Metodologia:** Participaram do estudo quinze mulheres, com idades entre 31 e 66 anos, obesas e com sobrepeso, residentes na cidade de Goiânia, que após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido foram submetidas um programa de exercício físico aeróbico moderado, três vezes por semana durante 12 semanas. Os protocolos de exercícios foram: primeiro mês: 15 minutos a 50% da frequência cardíaca de reserva (FCR), 20 minutos a 60% da FCR, 05 minutos a 70% da FCR e 10 minutos a 50% da FCR, totalizando 50 minutos; segundo mês: 15 minutos a 50% da FCR, 25 minutos a 60% da FCR, 10 minutos a 70% da FCR, 05 minutos a 80% da FCR e 05 minutos a 50% da FCR, totalizando 60 minutos e, terceiro mês: 15 minutos a 60% da FCR, 25 minutos a 70% da FCR, 10 minutos a 80% da FCR, 05 minutos a 85% da FCR e 15 minutos a 60% da FCR, totalizando 70 minutos. Antes e após participação do programa de exercícios físicos, as mulheres foram avaliadas quanto ao Índice de Massa Corporal (IMC), frequência cardíaca de repouso e de esforço, tempo de percurso, VO₂ max e pressão arterial. Os resultado de IMC, frequência cardíaca de repouso, frequência cardíaca de esforço, tempo de percurso, VO₂ max e a pressão arterial, obtidos antes e após o período de treinamento, foram comparados utilizando-se o Teste t Student ($p < 0,05$). **Resultados:** Não foram encontrada diferença entre os valores de IMC e da F.C de repouso, obtidos antes e após participação das mulheres no programa de exercícios aeróbicos, no entanto, a frequência cardíaca de esforço e o tempo de percurso reduziram cerca de 50% e 40%, respectivamente, após as 12 semanas de intervenção. Quanto ao VO₂ Max., aproximadamente 73% das mulheres obtiveram aumento de 10% na captação de oxigênio após 12 semanas participando do programa de exercícios aeróbicos. **Conclusão:** Os resultados sugerem que os exercícios aeróbicos são efetivos para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, contudo estudos com uma amostra maior de indivíduos e métodos mais sensíveis, são necessários para a obtenção de respostas conclusivas.

Palavras chave: obesidade, exercícios aeróbicos, capacidade cardiorrespiratória.