

OBESIDADE DE IDOSAS E NECESSIDADES DE PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA.

Marina Donato CREPALDI, Mateus Miranda DURANTE, Priscila Lima FERREIRA, Rozangela VERLENGIA, Guanis de Barros VILELA JUNIOR, Marcelo de Castro CESAR, Rute Estanislava TOLOCKA

Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências da Saúde – UNIMEP, Piracicaba, SP, Brasil

Email: corpo_expressao@hotmail.com - Suporte financeiro: CNPQ/PIBIC

Tem sido reportado que a obesidade é uma epidemia mundial que atinge diferentes faixas etárias, incluindo idosos, e que a prática de atividade física pode contribuir na prevenção desta doença, se realizada com regularidade. Este estudo tem como objetivo verificar o estado nutricional e a prática de atividade física de idosos. Foram analisadas 36 idosas participantes do programa Universidade da Terceira Idade de uma cidade do interior de São Paulo e as atividades físicas realizadas neste programa. Para verificação do índice de Massa Corporal foram aferidas a massa corporal, com uma balança mecânica Welmy e a estatura com um estadiômetro Sanny. De acordo com a classificação proposta pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACMS) 2,8% das idosas foram classificadas como obesidade mórbida, como obesidade grau 2, 16,7%, como obesidade grau 1, 16,7% como sobrepeso 41,7% e apenas 22,2% estavam dentro do normal. O programa ainda não oferece a prática de atividades físicas sistemáticas, embora possua uma disciplina que trata da necessidade de realização de exercícios e tenha a cada quinze dias aula de dança circulares. Tendo em vista que a grande maioria das idosas apresentaram valores de IMC superiores ao normal, faz-se importante que estas pessoas ingressem em programas de exercícios físicos e recebam orientação sobre hábitos alimentares saudáveis.

Palavras chaves: Obesidade, Atividade Física e Idoso