

A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM MULHERES SEDENTÁRIAS

Camargo de Toledo Piza, D., Medeiros Lobo, D., Teixeira, C., Profa. Dra. Gagliardi Caro Salve, M.(orientadora), DCE – Departamento de Ciências do Esporte, Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

O excesso de gordura é um dos maiores problemas de saúde em muitos países, principalmente os industrializados. A obesidade é um problema de abrangência mundial pela Organização Mundial da Saúde pelo fato de atingir um elevado número de pessoas e predispõe o organismo a vários tipos de doenças e a morte prematura. Os indicadores de qualidade de vida colocam as pessoas obesas em desvantagens. Apesar de uma parte da população brasileira sofrer de desnutrição nos centros urbanos vê-se um surto de obesos devido à inatividade física e a ingestão imprópria de alimentos e soma-se peso corporal tende aumentar progressivamente dos 20 aos 50 anos e este fenômeno agrava-se ainda mais quando há redução nos níveis de prática de atividade física (Sidney et al. 1998). O ganho ponderal a partir da quarta década deve-se a manutenção da ingestão calórica e a redução da massa muscular (sarcopenia), que acarreta redução do metabolismo basal, balanço com calórico positivo e acúmulo de gordura corporal (Barra, 2000). O exercício físico atua decisivamente na qualidade de vida do homem, sendo um dos elementos fundamentais de prevenção e controle da obesidade e do aumento corporal.