

**INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO AERÓBICO NÃO SISTEMATIZADO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSAS DURANTE 20 SEMANAS**

**Raphaela da Silva Sousa1; Joaquim Francisco do Nascimento Maciel 2; Leonardo de Jesus Santos 3; Raiane Gabriela da Silva Araújo4;**

1Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física.- CCBS – UFMA; 2 Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física.- CCBS – UFMA; 3 Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física.- CCBS – UFMA; 4Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física.- CCBS – UFMA;

**RESUMO:**

Cotidianamente é notória a presença de fatores que evidenciam a prática regular de atividades físicas para a prevenção de doenças e para a melhora da qualidade de vida. Entretanto, o sedentarismo continua sendo um grande adversário da saúde, refletindo diretamente no processo de envelhecimento e na qualidade de vida do indivíduo. Como parte do desenvolvimento natural do ser humano, o envelhecimento traz consigo o declínio de funções morfológicas, onde há a perda de massa muscular e força, redução da capacidade funcional, redistribuição da gordura corporal, entre outros. A prática de atividade física está intimamente ligada a esses fatores, podendo retardar as perdas e controlá-las. O objetivo desse trabalho foi analisar as respostas do Treinamento Aeróbico Não Sistematizado (TANS) na composição corporal em especial o Índice de Massa Corporal (IMC) e Índice de Cintura Quadril (ICQ) em mulheres idosas. A amostra foi constituída por 19 idosas (66,3 +5,6 anos), moradoras dos bairros localizados ao redor da Universidade Federal do Maranhão – UFMA. As idosas foram submetidas a uma avaliação da composição corporal que consistia na busca de valores do peso, altura e perimetria. Usando balança Welmyr 200/5 para mensurar peso, estadiômetro Werny para o valor da altura e fita métrica para perimetria. No período de 20 semanas as idosas foram submetidas ao TANS, que era compreendido por 40 minutos com uso de bicicleta ergométrica (E 3200) e esteira (RT150 PRO) com potência e velocidades autosselecionáveis e 10 minutos de alongamentos pós atividade, totalizando 50 minutos em cada sessão de treinamento durante 5 vezes na semana. Para as análises estatísticas foram utilizadas média, desvio padrão, teste de Shapiro Wilk, para verificar se as variáveis apresentavam normalidade e o teste t de Student para amostras independentes, para as variáveis que apresentaram normalidade (p≤ 0, 05). Observou-se que comparando o IMC pré e pós as 20 semanas de treinamento, não foi possível diagnosticar diferenças significativas sendo p> 0,05 e o mesmo quadro foi percebido no quesito ICQ, sendo p> 0,05. Com base nos dados obtidos observou-se que não houve melhoras significativas nos resultados sendo o p>0,05. Concluindo assim que por mais que as idosas sejam fisicamente ativas um exercício não sistematizado com potência e velocidade auto selecionáveis não se mostra eficaz quando se busca alcançar um resultado expressivo na composição corporal.

**Palavras-chave:**Atividade Física, Treinamento Aeróbico, Envelhecimento, Composição Corporal.

**Referências**:

**LANDAL**, Alana Caroline, et al. Fatores associados à melhora da composição corporal em indivíduos com DPOC após treinamento físico. Fisioter. Mov. Curitiba, 30 de julho de 2014.

**BUONANI**, Camila, et al. Prática de atividade física e composição corporal em mulheres na menopausa. Rev Bras Ginecol Obstet. São Paulo, 07 de março de 2013.