

Contribuições de um programa de exercícios físicos sobre parâmetros da composição corporal em mulheres adultas atendidas por uma Estratégia Saúde da Família do município de Criciúma, SC

Vanise dos Santos Ferreira Viero¹

Priscyla Waleska Targino de Azevedo Simões²

Luciane Bisognin Ceretta³

Josete Mazon⁴

Joni Marcio de Farias⁵

Resumo

Introdução: O exercício físico contribui para a manutenção e melhora das variáveis da aptidão física relacionadas à saúde. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar as contribuições de um programa de exercício físicos sobre as variáveis da composição corporal de mulheres atendidas por uma Estratégia Saúde da Família, do município de Criciúma, Santa Catarina. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva e transversal do tipo estudo de caso. A população do estudo foi constituída por 10 mulheres, voluntárias, com média de idade de $55,9 \pm 7,72$ anos, residentes da área de abrangência de uma Estratégia Saúde da Família. Foram avaliados os dados pré e pós intervenção das variáveis da composição corporal (peso, Índice de Massa Corporal, percentual de gordura, circunferência da cintura e circunferência abdominal). O programa de exercícios físicos consistiu em: alongamentos, caminhada e exercícios de resistência muscular localizada. Os resultados foram expressos em média e desvio padrão e analisadas pelo programa Statistical Package for the Social Sciences versão 20.0. **Resultados e discussão:** Após os três meses de intervenção pôde-se observar uma discreta melhora nas variáveis da composição corporal das participantes, porém apenas a circunferência abdominal apresentou diminuição significativa ($96,17 \pm 9,02 / 95,44 \pm 8,78$). **Conclusão:** O programa de exercício físico contribuiu para a melhora e manutenção dos aspectos da composição corporal da população investigada. Esses tipos de intervenções em

¹Profissional de Educação Física. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma. SC, Brasil. E-mail: vanisedossantos@hotmail.com.

²Doutora em Ciências da Saúde. Professora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma. SC, Brasil. E-mail: pri@unesc.net.

³Enfermeira. Tutora e Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma. SC, Brasil. E-mail: luk@unesc.net.

⁴Mestre em Ciências Biológicas. Coordenadora de Atividades do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma. SC, Brasil. E-mail: jmz@unesc.net.

⁵Profissional de Educação Física. Tutor do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Criciúma. SC, Brasil. E-mail: jmf@unesc.net.

Estratégia Saúde da Família são especialmente importantes para a promoção da saúde, pois favorecem a construção de um estilo de vida ativo e saudável e melhora da qualidade de vida da comunidade assistida.

Palavras-chave: Exercício. Composição Corporal. Saúde Coletiva.