

EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS SOBRE A FORÇA MUSCULAR DE MULHERES OBESAS DO INTERIOR DE PERNAMBUCO

DELTON MANOEL DOS SANTOS SILVA ¹

RESUMO

Efeito de um programa de exercícios sobre a força muscular de mulheres obesas do interior de Pernambuco Delton Manoel dos Santos Silva¹; Luanor Santana da Silva¹; Raquel de Melo Vasconcelos¹; Monique Assis de Vasconcelos Barros¹; João Wellington Barros². ¹Discentes do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte UFPE/CAV-PE. ²Docente do Departamento de Educação Física e Ciências do Esporte UFPE/CAV-PE. **Introdução:** A obesidade é considerada uma epidemia nos países desenvolvidos e, atualmente, é um dos principais problemas de saúde pública nestes e nos países em desenvolvimento. A mesma é caracterizada como uma doença multifatorial a qual provoca várias consequências fisiológicas, sociais e econômicas. A prática regular de exercícios físicos é um importante aliado no controle dessa doença, apresentando resultados eficientes para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. **Objetivo:** Analisar o efeito de um programa de exercícios físicos de 2 meses com 3 sessões semanais sobre o nível de força muscular de mulheres obesas. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 9 mulheres, participantes do projeto de extensão Cintura Fina, da Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, com idades entre 25 e 55 anos. A força muscular foi avaliada pelo teste de preensão manual, antes do início do período de treino (t₀) e após o período de treino (t₁). Estas voluntárias foram submetidas a um programa de exercícios físicos realizados 3 vezes na semana, com duração de 50 minutos, durante um período de 2 meses. Para a análise estatística foi utilizado o teste t pareado por meio do programa SPSS (versão 17.0 para Windows). O nível de significância foi mantido em 5% (P<0,05). **Resultados:** Não foram verificadas diferenças significativas entre os níveis de força muscular direita (t₀=27,3±7,4/t₁=27,6±6,4), e esquerda (t₀=24,1±5,3/t₁=27,6±7,6); antes e após o período de

treinamento. Conclusão: Verificamos que um treinamento de força por um período de dois meses parece não ser suficiente para aumentar significativamente os níveis de força muscular de membros superiores de mulheres obesas.

Palavras-chave: OBESIDADE, EXERCÍCIO FÍSICO, FORÇA MUSCULAR.

¹ UFPE, delton_manoel@hotmail.com;