

Candidato: Vicente Osvaldo Garcia Guajardo

<http://libdigi.unicamp.br/document/?view=vtls000320913>

Título: Atividade física e saúde: frequências mínimas de treinamento semanal em mulheres universitárias chilenas e seus efeitos.

Orientador: Profa. Dra. Antonia Dalla Pria Bankoff

Resumo: Os níveis cada vez maiores de sedentarismo nas populações e sua conseqüência em doenças de origem hipocinético fazem necessário a implementação de estratégias que ajudem a combater este flagelo. Num universo particular como é a população estudantil feminina da Universidad de Concepción (Chile), com altos níveis de sedentarismo, fez-se necessário realizar ações que permitam reverter em parte esta situação. É assim, que o presente estudo teve como propósito avaliar os efeitos na Condição Física (CF) relacionada com a saúde em estudantes mulheres com dois programas de treinamentos em e sob as frequências semanais mínimas das atuais recomendações internacionais. Os dois programas realizados tiveram caráter de matérias curriculares na formação profissional das estudantes as quais participaram em forma voluntária. O programa de frequência $3 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$ que está no mínimo das recomendações internacionais, participaram 24 alunas com uma média de idade de 20.4 ± 3.34 e no programa de frequência $2 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$, sob o mínimo das frequências semanais, participaram 31 alunas com uma média de idade de 22.0 ± 2.11 . Todas as participantes declararam não realizar atividade física (AF) em forma regular ao início do programa. Os dois programas se desenvolveram em sessões de 50 minutos de duração em dias alternados no curso de 10 semanas efetivas de treinamento. Os dois programas realizaram a mesma rotina de treinamento procurando desenvolver a condição cardiorrespiratoria com exercícios de caminhada rápida e ou alternada com jogging e a condição muscular mediante exercícios localizados e gerais, utilizando como sobrecarga o peso corporal das participantes ou a dificuldade do exercício com um alto número de repetições organizada em séries ou circuito. A flexibilidade se trabalhou em forma complementar ao início e ao termino das sessões. Tanto nas duas semanas prévias ao início dos programas como nas duas semanas posteriores do término dos dois programas, se realizaram medições para valorizar os níveis da condição cardiorrespiratoria mediante predição do VO_{2max} e da condição muscular valorizando os níveis de força resistência da musculatura abdominal e musculatura extensora dos braços. Também foram valorizados os níveis de flexibilidade do quadril e a composição corporal mediante o IMC. Utilizou-se um desenho quase experimental no qual se compararam os resultados dos níveis iniciais e finais de rendimento de cada uma das variáveis internamente em cada grupo e comparativamente entre eles. Para a análise estatística dos efeitos de treinamento internamente em cada grupo se utilizou um *t* de Student para amostras pareadas. Para comparar os efeitos entre os dois programas se utilizaram um *t* de Student para amostras independentes. O nível de significância estatística utilizado foi de um $P \leq 0.05$. Internamente em cada programa os grupos de trabalho conseguiram melhoras nos níveis de VO_{2max} , força resistência musculatura abdominal e de braços e de flexibilidade com nível de significância estatística de $P \leq 0.05$. Na variável IMC só o Grupo 1 teve uma porcentagem de melhora moderada e significativo a um nível de $P \leq 0.05$. Comparativamente os maiores deltas de melhora se conseguiram na condição muscular, secundariamente na condição cardiorrespiratoria e num terceiro nível a flexibilidade em ambos grupos. Os maiores deltas de melhora em cada uma das variáveis

estiveram no grupo de frequência semanal $3 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$ ao ser comparado com o grupo de frequência semanal de $2 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$. Ao comparar os resultados finais em cada uma das variáveis entre os dois programas só no VO_{2max} teve uma diferença estatisticamente clara num nível de $P \leq 0.05$ entre o grupo de frequência semanal $3 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$ comparado com o grupo de frequência semanal de $2 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$. Estes resultados, considerando as limitações de um desenho quase experimental, sugerem que tanto programas de treinamentos com frequências de $3 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$ como de frequências de $2 \cdot d^{-1} \cdot sem^{-1}$ seriam efetivos para produzir mudanças favoráveis na CF associada à saúde em mulheres universitárias sedentárias e de baixo nível de condição física.

Palavras Chave: Atividade física; Saúde; Frequência de treinamento; Efeitos de treinamento.