



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

**Área temática:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

### EFEITO DO ESTADO NUTRICIONAL SOBRE A APTIDÃO AERÓBIA EM ADULTOS DE MEIA IDADE

Philippe Gabriel Domingos França; Rodrigo Alberto Vieira Browne; Thiago de Brito Farias; Jônatas de França Barros; Hassan Mohamed Elsangedy.  
Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

E-mail: [philipegabrielufrn@gmail.com](mailto:philipegabrielufrn@gmail.com)

**Introdução:** Indivíduos não praticantes de exercício físico regular com estado nutricional alterado tendem a apresentar déficit na aptidão física. Com isso, estão mais propensos a uma pior qualidade de vida e riscos à saúde. Assim, contribuindo para um envelhecimento susceptível a doenças crônicas não transmissíveis.

**Objetivo:** Verificar o efeito do estado nutricional sobre a aptidão aeróbia em adultos de meia idade não praticantes de exercício físico regular. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 96 adultos de meia idade não praticantes de exercício físico regular que foram divididos em 3 grupos: eutróficos [n=32; 22 mulheres; 51,0 (48,2–53,0) anos de idade; índice de massa corporal = 23,6 (23,2–23,9) kg.m<sup>-2</sup>], sobrepesados [n=32; 22 mulheres; 51,1(49,2–53,0) anos de idade; índice de massa corporal = 29,2 (28,7–29,2) kg.m<sup>-2</sup>] e obesos [n=32; 27 mulheres; 49,0 (46,6–50,7) anos de idade; índice de massa corporal = 33,2 (33,0–34,6) kg.m<sup>-2</sup>]. Em seguida, foram submetidos a mensuração dos indicadores antropométricos (massa corporal e estatura) e a avaliação da aptidão aeróbia por meio dos testes de caminhada de 6 min e de 400 m. Os voluntários foram classificados em baixo peso (IMC<18,5 kg.m<sup>-2</sup>), eutrófico (18,5–24,5 kg.m<sup>-2</sup>), sobrepeso (25,0–29,9 kg.m<sup>-2</sup>) e obesidade (30,0

kg.m<sup>-2</sup>). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Os dados que apresentaram distribuição normal estão apresentados como média e desvio padrão. Para os dados que não apresentaram normalidade, os valores de mediana e seus respectivos intervalos de confiança de 95% (IC=95%) foram utilizados para demonstração dos resultados. Para a comparação entre os grupos foi aplicado o teste ANOVA *One Way*. O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0,05$ ).

**Resultados:** No teste de caminhada de 6 min o grupo de eutróficos ( $602,5 \pm 62,2$  m) diferiu ( $p < 0,001$ ) dos obesos ( $541,6 \pm 66,0$  m). No entanto, o grupo de sobrepesados ( $567,7 \pm 61,1$  m) não diferiu ( $p > 0,05$ ) dos outros grupos. Do mesmo modo, no teste de 400 m o grupo de eutróficos ( $242,9 \pm 25,6$  s) diferiu ( $p < 0,001$ ) dos obesos ( $268,8 \pm 28,4$  s). Contudo, o grupo de sobrepesados ( $252,6 \pm 31,8$  s) não diferiu ( $p > 0,05$ ) dos grupos de eutróficos e obesos. **Conclusão:** Sujeitos de meia idade eutróficos apresentaram maior aptidão aeróbia quando comparado aos seus pares obesos. Por outro lado, os sobrepesados não diferiram entre os grupos investigados.

**Palavras-chave:** Obesidade; índice de massa corporal; aptidão física.