



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

MULHERES ATIVAS FISICAMENTE APRESENTAM MELHOR COMPOSIÇÃO CORPORAL, MAS NÃO FLEXIBILIDADE, EM RELAÇÃO ÀS MULHERES INATIVAS.

Adinor Freire de Carvalho Júnior, Ana Laura Tôres de Carvalho, Loumaíra C. Cruz, Alexandre Batista de Queiroz, Alfredo Anderson Teixeira de Araujo. Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina/PE, Brasil, email: adinorcarvalho@yahoo.com.br

Introdução: vários estudos comprovam a eficácia da prática regular da atividade física na melhora da composição corporal e alguns estudos mostram que ser ativo fisicamente não é o suficiente para contribuir em melhorias da flexibilidade.

Objetivo: Comparar a composição corporal e flexibilidade (FLEX) de mulheres trabalhadoras de usina hidroelétrica que apresentam diferentes níveis de atividade física (NAF). **Metodologia:** A amostra foi composta por 16 mulheres com idade de $55,31 \pm 2,85$ anos e índice de massa corporal (IMC) de $29,17 \pm 4,32 \text{ kg/m}^2$, as quais responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e foram divididas em extratos Ativas (A, n=8) e Inativas (I, n=8). Foram coletadas com uma fita métrica as medidas da circunferência abdominal (CA), da cintura (CC) e do quadril para cálculo da relação cintura quadril (RCQ). A FLEX foi mensurada pelo teste de sentar-e-alcançar (Banco de Wells). Estatística descritiva e o Teste t de Student foram adotados com nível de significância de $p < 0,05$ (*Statistica@v.6.0*).

Resultados: Quando comparado o grupo A com I, não houve diferenças significativas na RCQ e na FLEX ($p > 0,05$). Porém, resultados significativos foram encontrados nas variáveis IMC ($p = 0,001$), CA ($p = 0,01$), CC ($p = 0,04$). **Conclusão:** Independente do NAF, mulheres trabalhadoras de usina hidroelétrica estão com padrões de FLEX abaixo do ideal para a faixa etária delas, mostrando que o NAF não influencia na FLEX. Com relação ao IMC, CA e CC, há influência do NAF. No caso da FLEX, sugere-se que sejam incluídas sessões de alongamentos para as mulheres que praticam atividade física.

Palavras-chave: Composição corporal, Flexibilidade, nível de atividade física.