



## **EFEITOS DE 12 SEMANAS DO PROGRAMA ACADEMIA DO (A) SERVIDOR (A) UFGD EM PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E DA APTIDÃO FÍSICA DE SERVIDORES**

**SGANZERLA, Gianfranco**<sup>1</sup> (gianfrancosganzerla@ufgd.edu.br); **RIVAROLA, Liz Graciela Sanabria**<sup>2</sup> (liz.graciela.sanabria@gmail.com); **GAMA, Daniel Traina**<sup>3</sup> (danielgama@ufgd.edu.br)

<sup>1</sup>Técnico Desportivo da UFGD – Dourados;

<sup>2</sup>Discente do curso de Educação Física da UFGD – Dourados;

<sup>3</sup>Docente do curso de Educação Física da UFGD – Dourados.

A prática regular de exercícios físicos traz vários benefícios para a saúde e performance dos praticantes. Aumentar o nível de atividades/exercícios físicos é fundamental para o combate às doenças causadas pelo sedentarismo além da melhora do bem-estar geral. Pensando nisso, o Programa da Academia do (a) Servidor (a) UFGD desenvolve programas de exercícios físicos aos servidores da UFGD prescrevendo exercícios para a melhora da força/resistência muscular, condicionamento cardiorrespiratório e da flexibilidade. O objetivo deste trabalho foi verificar os efeitos de 12 semanas de treinamento em parâmetros antropométricos e de capacidades físicas. O Programa é desenvolvido na Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) (Unidade II) no Laboratório de Educação Física. Fizeram parte do estudo 7 participantes: 5 mulheres (idade média de  $33,9 \pm 2,1$  anos); e 2 homens (idade média de  $32,5 \pm 2,1$  anos). Como critério de inclusão, os participantes deveriam ter realizado todas as medidas de avaliação. Como critério de exclusão, os participantes do programa terem baixa assiduidade nos treinos durante o período. Os participantes realizaram as medidas de avaliação da composição corporal: (RCQ, IMC, somatória das dobras cutâneas tricipital, suprailíaca, abdominal e coxa); da potência de membros inferiores (teste de impulsão vertical); da resistência de força (agachamentos durante 1 minuto, abdominais durante 1 minuto, flexões de braços durante 1 minuto) e capacidade aeróbia (teste máximo multiestágios 20 metros *Shuttle Run*) antes e após as 12 semanas de treinamento. Após isso, os participantes realizaram exercícios físicos conforme suas necessidades e objetivos. Para verificar o desenvolvimento do trabalho foram realizados testes estatísticos nos resultados dos parâmetros de composição corporal e de capacidades físicas. Verificou-se a distribuição normal dos dados de todas as variáveis por meio do teste de normalidade Shapiro-Wilk. Diferenças antes e após o treinamento em cada variável foi verificada pelo teste-T de Student pareado, com o nível de significância de  $p < 0,05$ . Após três meses, foram verificadas diferenças significativas no teste de impulsão vertical ( $p < 0,01$ ), agachamentos durante 1 minuto ( $p < 0,05$ ), abdominais durante 1 minuto ( $p < 0,05$ ) e flexões de braços durante 1 minuto ( $p < 0,05$ ). Não houve alterações significativas na composição corporal e na capacidade aeróbia após as 12 semanas. Três meses de exercícios físicos orientados foram capazes de modificar a força e resistência muscular, mas não da composição corporal e capacidade cardiorrespiratória dos participantes. Com isso, parece que mesmo um curto período de prática regular supervisionada de exercícios físicos é suficiente para melhora da função do sistema musculoesquelético.

**Palavras-chave:** exercícios físicos, avaliação, servidores.

**Agradecimentos:** À Faculdade de Educação da UFGD pelo apoio das estruturas físicas; à DIESP/COFIC/PROAE pelo apoio estrutural e de recursos humanos; além de todos os alunos e monitores do Programa