

351 METODOLOGIA PARA O CONTROLE DA OBESIDADE. Francisco Luiz de Marchi Netto e Vólmar Geraldo da Silva Nunes (na Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas).

O objetivo deste projeto de pesquisa foi desenvolver uma metodologia para trabalhar com pessoas obesas da faixa etária de 30 a 70 anos. A amostra é composta de 60 pessoas de diferentes classes sociais e atividades profissionais da comunidade de Pelotas, sendo 50 femininos e 10 masculinos. Este projeto possui duas fases: uma de lastro fisiológico (adaptação orgânica a atividade física - 2 meses) e outra fase empregando a metodologia a ser testada - 8 meses). Na primeira fase foram coletados: peso corporal, estatura, dobras cutâneas, somatótipo, pressão arterial e frequência cardíaca em repouso; além de determinar o consumo calórico de cada pessoa. Na segunda fase os dados foram complementados com: $\dot{V}O_2$ máx. obtidos através da caminhada, índice de flexibilidade de tronco quadril, agilidade, força abdominal e de membros. Com as atividades físicas trabalhadas na 1ª fase obteve-se os seguintes resultados: redução do peso corporal, dobras cutâneas, frequência cardíaca em repouso e um aumento da massa muscular; bem como alterações da pressão sanguínea em pessoas hipertensas. A 2ª fase do projeto está em andamento. (CNPq).