

ISSN 2238-9113

ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

Efeitos de um programa de hidroginástica sobre composição corporal em obesos do projeto Emagrecendo com Saúde

Julio Cezar Schamne (juliocezarschamne@gmail.com)

Nadia Pamela Moleta Garcia (nady.garcia@hotmail.com)

Adalberto Ferreira Junior (adalbertojr07@hotmail.com)

Lorena Gonçalves Do Nascimento (lorenagn2011@hotmail.com)

Nilo Massaru Okuno (nilookuno@yahoo.com.br)

RESUMO – A obesidade caracteriza-se pelo excesso de peso, e pode acarretar em diversos problemas clínicos, psicológicos e sociais, a hidroginástica é uma modalidade de exercício físico aquático que pode suprimir tais complicações. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um programa de 16 semanas de hidroginástica sobre a composição corporal e da relação da cintura para o quadril em um grupo de mulheres obesas participantes do Projeto Emagrecendo com Saúde, a amostra foi composta por 16 mulheres com $50,2 \pm 7,8$ anos de idade e $1,58 \pm 0,07$ m de estatura, e o critério utilizado para a seleção foi o Índice de Massa Corporal (IMC), que deveria ser $\geq 30,0$ kg/m². Entre os parâmetros analisados, verificamos uma diferença significativa no peso corporal, IMC, gordura (kg), e razão cintura-quadril ($p < 0,05$), as variáveis que não apresentaram diferença significativa foram a circunferência de cintura, massa magra (kg) e percentual de gordura. Assim, consideramos que 2 horas semanais de prática de hidroginástica durante 16 semanas foram capazes de interferir de maneira positiva sobre parâmetros relacionados à composição corporal de um grupo de obesos.

PALAVRAS-CHAVE – Obesidade, Hidroginástica, Composição corporal.

Introdução

Fatores genéticos, fisiológicos e metabólicos influenciam no aumento do percentual de gordura e conseqüentemente no peso corporal de grande parte da população (OLIVEIRA e FISBERG, 2003). Além desses fatores, a falta de exercícios físicos e um estilo de vida inadequado, bem como o alto consumo de alimentos ricos em carboidratos e gorduras com elevado teor calórico aumentam a prevalência do sobrepeso e da obesidade (OLIVEIRA e FISBERG, 2003).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é uma epidemia mundial em ascensão, que viabiliza alguns problemas de saúde, como a hipertensão, diabetes, complicações cardíacas, entre outras (VARELLA e JARDIM, 2009).

Nesse contexto, a hidroginástica apresenta-se como uma ferramenta interessante no controle da obesidade, pois é uma atividade prazerosa, e como é realizada dentro da água não sobrecarrega as articulações, além de resultar num fortalecimento muscular, por conta da resistência oferecida pela água (BORGES, 2007), e proporciona aos seus praticantes um gasto calórico considerável (SOUZA e PAVANELO, 2008). Além disso, promove alguns benefícios, que não são encontrados em outras atividades físicas, como a melhora simultânea de vários componentes do condicionamento físico, como o condicionamento aeróbico, flexibilidade, composição corporal, força e resistência muscular (BORGES, 2007; SOUZA e PAVANELO, 2008).

Objetivos

Verificar os efeitos de um programa de hidroginástica sobre índices relacionados a composição corporal em um grupo de obesos após um programa de hidroginástica no Projeto de Extensão Emagrecendo com Saúde.

Referencial teórico-metodológico

Participaram do estudo, 16 mulheres com $50,2 \pm 7,8$ anos de idade e $1,58 \pm 0,07$ m de estatura, inicialmente, as mulheres classificadas como obesas foram submetidas a determinação da composição corporal e a medidas de cintura e quadril antes do início do programa de treinamento, esta classificação foi feita a partir do índice de massa corporal (IMC), que pôde ser calculado pela divisão do peso (kg) pela estatura ao quadrado (m), os indivíduos que apresentaram tal índice $\geq 30,0$ kg/m² foram selecionados. A composição corporal foi obtida através do aparelho de bioimpedância tetrapolar BFMaltron 906, que apresentou a gordura e massa magra em kg e o percentual de gordura corporal. O avaliado se deitou em posição supina, e os eletrodos foram colocados em pontos anatômicos específicos na mão e pé direito, permitindo a passagem da corrente elétrica pelo corpo, estimando os valores de água corporal e impedância. A razão cintura-quadril (RCQ) foi calculada pela divisão entre a circunferência de cintura, e a circunferência do quadril (ambos em centímetros), que

foram obtidas a partir de uma medição com uma fita métrica. As sessões de hidroginástica aconteceram em um período de 2 horas semanais, durante 16 semanas. Para a análise estatística dos dados foram utilizados, o teste t de Student, e o teste de Wilcoxon para dados não paramétricos, o nível de significância estabelecido foi de 5%.

Resultados

Através dos valores descritos na Tabela 1, observamos uma significativa redução no peso corporal após as 16 semanas de intervenção, que influenciou diretamente em uma variável que foi utilizada para a seleção da amostra, IMC. A RCQ mostrou-se também significativamente menor. Constatamos que essa diferença se deve principalmente à circunferência de quadril, já que a circunferência de cintura não apresentou modificação significativa. A gordura corporal dos amostrados se apresentou significativamente diferente quando analisada em “quilogramas”, diferentemente do percentual de gordura, que não apresentou dissemelhança, assim como a massa magra, expressa em “quilogramas”.

Tabela 1 – Valores das variáveis dos amostrados em duas avaliações

Variável	Avaliação inicial	Avaliação final	Significância
Estatura	1,58±0,07	1,58±0,07	#
IMC (kg/m ²)	35,8±5,6	35,1±5,5	p<0,05
Peso (kg)	89,4±14,2	88,5±14,1	p<0,05
Cintura (cm)	108,3±9,7	107,1±10,7	#
Quadril (cm)	116,7±11,5	115,5±11,1	p<0,05
RCQ	0,93±0,05	0,92±0,05	p<0,05
Gordura (%)	46,2±4,2	44,8±4,8	#
Gordura (kg)	41,8±10,2	40,2±10,6	p<0,05
Massa magra (kg)	47,6±5,1	48,4±5,2	#

Não houve diferenças significativas

Considerações Finais

Os resultados obtidos propõem que as sessões de hidroginástica foram capazes de alterar significativamente os parâmetros da composição corporal nas mulheres obesas, houve um decréscimo significativo na RCQ, que é uma medida que está associada ao desenvolvimento de problemas de saúde (FILHO, 2003). Desta maneira,

consideramos que a hidroginástica praticada com regularidade é capaz de interferir positivamente na prevenção de doenças relacionadas ao excesso de gordura. O peso corporal e o IMC também apresentaram uma redução após o programa. Esse fato demonstra que esta modalidade de exercício físico praticada na água se mostra eficaz na busca de padrões ideais em termos de saúde e qualidade de vida. Das variáveis mensuradas pelo aparelho de bioimpedância, apenas a gordura (kg) apresentou diferença significativa, para que os parâmetros da composição corporal possam sofrer modificações consistentes. A combinação entre exercício físico e uma dieta adequada pode trazer maiores benefícios aos indivíduos do que a prática de exercício físico de maneira isolada (ATKINSON, 1989), portanto, consideramos que o não acompanhamento nutricional possa ter interferido nos resultados.

Referências

ATKINSON, L. R. **Dietas de baixo e muito baixo valor calórico**. Clínicas médicas da América do Norte. Belo Horizonte: Interlivros, 1989. 77 – 94.

BORGES, T. A. **Efeitos da hidroginástica na pressão arterial sistêmica, em variáveis metabólicas e na composição corporal em mulheres saudáveis com sobrepeso ou obesidade**. 2007, 75f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2007.

FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia**. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia, v.47, n.2, p.107-108, 2003.

SOUZA, S. M. M; PAVANELO, M. B. **Efeitos de um programa de hidroginástica em um caso de obesidade mórbida – estudo de caso**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v.2, n.10, p.341-350, 2008.

VARELLA, D; JARDIM, C. **Coleção Doutor Drauzio Varella: Guia Prático de Saúde e Bem-estar**. Barueri: Gold, 2009. 80 p.