

ISSN 2238-9113**ÁREA TEMÁTICA:** (marque uma das opções)

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

INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES SOBREPESADAS E OBESAS

Stefany Kananda De Oliveira (stefany_kananda@hotmail.com)**Karen Dutra Szul (karendutra@icloud.com)****Flávio Guimarães Kalinowski (flaviokalinowski@hotmail.com)****Adriana Inês De Paula (dripaula9@hotmail.com)****Nilo Massaru Okuno (nilookuno@yahoo.com.br)**

RESUMO – O excesso de peso pode reduzir a mobilidade alterando a capacidade funcional a qual é importante para realizar as atividades do cotidiano. O objetivo do presente estudo foi avaliar a capacidade funcional de mulheres sobrepesadas e obesas após 16 semanas de hidroginástica. A amostra foi composta por 23 mulheres, participantes do Projeto de Extensão Emagrecendo com Saúde, com idade média de $52,3 \pm 7,9$ anos e estatura média de $1,59 \pm 0,07$ m. As participantes realizaram 16 semanas de hidroginástica e a análise foi realizada em duas etapas. Primeiro, verificou-se a normalidade dos dados por meio foram analisados através do teste de normalidade Shapiro-Wilk. Posteriormente, utilizou-se o teste t de Student para verificar a diferença entre os valores médios, amostras dependentes para comparar variáveis, considerando-se $p < 0,05$. Os testes motores obtiveram reduções significativas no momento pós-intervenção e foram: caminhar 10 metros (C10m) ($p < 0,01$), levantar-se da posição sentada (LPS) ($p < 0,01$), vestir e tirar uma camiseta (VTC) ($p < 0,01$). Já os testes levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV) e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC) permaneceram inalterados. Conclui-se que o programa de hidroginástica foi benéfico para melhorar a capacidade funcional das mulheres participantes do projeto.

PALAVRAS-CHAVE – Exercício Aquático. Mobilidade. Excesso de peso.

Introdução

A obesidade tornou-se um dos principais problemas de saúde pública. Segundo Coutinho (2007), alguns fatores podem desencadear a obesidade, como os fatores genéticos, dietéticos, psicológicos e comportamentais. Indivíduos que levam uma vida baseada no sedentarismo, acompanhada por ingestão excessiva de alimentos calóricos, podem desenvolver complicações como hipertensão, diabetes do tipo 2 e doenças cardiovasculares (SALVE, 2006). Além disso, o sobrepeso pode diminuir a mobilidade interferindo na capacidade funcional do indivíduo.

A capacidade funcional segundo Nunes e Santos (2009), é definida pela capacidade de realizar normalmente atividades diárias de maneira segura, ou seja, quando necessário à execução de uma determinada atividade, o indivíduo possa responder de maneira adequada, sem que haja uma disfunção na tarefa a ser realizada. Por outro lado, a incapacidade funcional é definida pela dificuldade ou necessidade de ajuda para o indivíduo executar tarefas cotidianas (ALVES; LEITE; MACHADO, 2008). Dessa forma, o exercício físico pode ser utilizado como instrumento de prevenção e aumento da capacidade funcional em indivíduos sobrepesados e obesos.

O ambiente aquático historicamente tem sido utilizado de maneira segura e eficaz para a prática do exercício físico, pois devido ao excesso de peso pessoas com sobrepeso e obesidade possuem mobilidade reduzida dificultando a realização de exercícios no ambiente terrestre. Olkoski et al. (2010), demonstram que a hidroginástica praticada regularmente melhora componentes do condicionamento físico, promovendo a perda de peso devido à elevação da frequência cardíaca e dos movimentos realizados em cada sessão.

Objetivos

Avaliar a capacidade funcional em mulheres adultas sobrepesadas e obesas, após 16 semanas de intervenção de hidroginástica realizadas no Projeto de Extensão Emagrecendo com Saúde.

Referencial teórico-metodológico

A amostra do presente estudo foi composta por 23 mulheres classificadas com sobrepeso ou obesidade, com idade média de $52,3 \pm 7,9$ anos e estatura média de $1,59 \pm 0,07$ m, cujas características estão apresentadas na Tabela 1.

As participantes do projeto foram avaliadas, pré e pós-intervenção, da seguinte forma: avaliação antropométrica e avaliação da autonomia funcional. Para a avaliação antropométrica foram utilizados os seguintes equipamentos: balança digital, estadiômetro e fita métrica, para mensurações de massa corporal, estatura, circunferência de cintura e quadril. A avaliação da autonomia funcional foi realizada por meio da bateria de testes desenvolvida pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM), que avaliam a capacidade de realizar atividades da vida diária. O protocolo consiste na aplicação dos seguintes testes: caminhar 10 metros (C10m), levantar-se da posição sentada (LPS),

levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), vestir e tirar uma camiseta (VTC) e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC) (NOVAES; MANSUR; NUNES, 2011).

Após a avaliação inicial, foram realizadas 16 semanas de hidroginástica, duas vezes por semana, com duração de uma hora cada sessão. Ao término da intervenção, houve uma segunda avaliação, na qual mensurou as mesmas variáveis do início do estudo.

Na análise estatística, verificou-se a normalidade dos dados por meio do teste Shapiro-Wilk. Em seguida, os mesmos dados foram apresentados em média \pm desvio padrão. O teste t de Student para amostras dependentes foi realizado com a finalidade de comparar os valores médios resultados dos testes motores pré e pós-intervenção. O nível de significância considerado foi $p < 0,05$.

Resultados

Tabela 1 – Valores médios e desvio padrão das variáveis massa corporal, circunferência de cintura e circunferência de quadril, pré e pós-intervenção.

n=23	Massa corporal (kg)	Circunferência de Cintura (cm)	Circunferência de Quadril (cm)
Pré	86,5 (\pm 13,9)	107,2 (\pm 9,4)	114 (\pm 11,6)
Pós	85,9 (\pm 13,8)	106,2 (\pm 10,3)	113,4 (\pm 11,3)

Fonte: Pesquisa de Campo

Apesar da diminuição nos valores da massa corporal e nas circunferências de cintura e quadril, a análise dos dados não apontou diferença estatística significativa nas mesmas (Tabela 1).

Em relação aos testes motores (Tabela 2), foram observadas diminuições estatisticamente significantes nos testes C10m ($p < 0,01$), LPS ($p < 0,01$), VTC ($p < 0,01$). Em contraste os testes LCLC e LPDV não obtiveram diferença estatística significativa.

Tabela 2 – Valores médios e desvio padrão dos testes motores, pré e pós-intervenção.

n=23	C10m	LPS	VTC	LCLC	LPDV
Pré	6,1 \pm 0,6	11,0 \pm 1,8	11,3 \pm 3,2	34,9 \pm 4,1	3,0 \pm 0,6
Pós	5,4 \pm 0,9*	10,2 \pm 1,9*	10,0 \pm 2,3*	36,2 \pm 5,4	3,2 \pm 0,6

* Diferença significativa em relação ao momento pré-intervenção ($p < 0,05$).

Fonte: Pesquisa de Campo.

Considerações Finais

A capacidade funcional consiste em realizar normalmente gestos e atividades diárias. Atividades estas que para indivíduos com excesso de peso, podem tornar-se complexas e de difícil realização.

Além da prática regular do exercício físico, torna-se importante o acompanhamento nutricional junto com a prática da hidroginástica já que o exercício físico e a nutrição têm uma importante relação na diminuição do peso corporal, melhorando assim as variáveis antropométricas bem como os processos orgânicos.

Concluiu-se que a hidroginástica é um método eficiente para melhorar variáveis de capacidade funcional de mulheres sobrepesadas e obesas.

APOIO: Fundação Araucária.

Referências

ALVES, L. C.; LEITE, I. D. C.; MACHADO, C. J. Conceituando e mensurando a incapacidade funcional da população idosa: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1199–1207, 2008.

COUTINHO, W. Etiologia da obesidade. **Abeso**, v. 7, n. 30, p. 14, 2007.

NOVAES, G. S.; MANSUR, H.; NUNES, R.A.M. **Grupos especiais: avaliação, prescrição e emergências clínicas em atividades físicas**. 1. Ed. São Paulo: Ícone, 2011.

NUNES, M.; SANTOS, S. Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. **Revista Portuguesa de Ciências do ...**, v. 9, p. 150–159, 2009.

OLKOSKI, M. M. et al. Comportamento de variáveis fisiológicas durante a aula de hidroginástica com mulheres. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 12, n. 1, p. 43–48, 11 dez. 2010.

SALVE, M. GAGLIARDI CARO. Obesidade e Peso Corporal: riscos e conseqüências. **Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP**, v. 6, n. 8, p. 29–48, 2006.