

ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

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

EFEITO DA HIDROGINÁSTICA EM INDICADORES DE RISCO À SAÚDE RELACIONADOS AO EXCESSO DE GORDURA

Lorena Gonçalves Do Nascimento (lorenagn2011@hotmail.com)

Agnes Soczek Haberlan (agshs@ig.com.br)

Cassiano Ricardo Rech (crrech@hotmail.com)

Flavio Guimarães Kalinowski (flaviokalinowski@hotmail.com)

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

RESUMO: A obesidade é frequentemente considerada um assunto estético e não apenas de saúde. No entanto é um dos maiores problemas de saúde da atualidade, que desencadeia outras doenças crônicas não transmissíveis. O estudo visa verificar as alterações do índice de massa corporal (IMC) e circunferência de cintura (CC) e na estratificação de risco relacionado ao excesso de peso em participantes do projeto de extensão “Emagrecendo com Saúde”. Foram analisados dados de peso, estatura, CC de 51 mulheres antes e após oito meses de hidroginástica. As participantes realizavam a atividade duas vezes por semana, durante uma hora/dia. A média de idade da amostra foi de $50,9 \pm 9,2$ anos com estatura de $1,58 \pm 0,06$ m. A massa corporal antes da intervenção foi de $83,1 \pm 13,0$ kg e diminuiu significativamente após a intervenção ($81,8 \pm 13,1$ kg; $P < 0,01$). Da mesma maneira observou-se para o IMC e CC (IMC = $33,3 \pm 5,0$ kg/m²; CC = $107,2 \pm 9,0$ cm), que foi significativamente menor após a intervenção (IMC = $32,8 \pm 5,2$ kg/m²; CC = $102,6 \pm 10,3$ cm; $P < 0,01$). Quando analisado a estratificação de risco, baseado tanto no IMC quanto pela CC observou-se que anteriormente ao programa havia 70,6% dos participantes que estavam classificados como muito alto e 29,4% que estavam classificados como alto. Após oito meses de intervenção verificou-se uma redução para 66,7% daqueles que estavam classificados como muito alto. Assim, conclui que o projeto vem atingindo os objetivos propostos, por conseguinte, proporcionando aos participantes uma melhoria na redução de indicadores de gordura corporal e de risco à saúde relacionada a esse tipo de problema.

PALAVRAS-CHAVE – estratificação de risco, atividade aquática, obesidade

(APOIO: Fundação Araucária)