



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



A ANÁLISE DOS OBJETIVOS E A RELAÇÃO CINTURA QUADRIL EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Caroline Oliveira Educação Física carolinetaavares@hotmail.com, Wagner Okano Educação Física Wagner_nl1@hotmail.com, Amanda Dias Barbosa Educação Física amanda.db@fc.unesp.br, Gabrielle Neri Educação Física gabrielle_neri@hotmail.com, Prof. Dr. Milton Vieira do Prado Junior miltonjr@fc.unesp.br. Auxílio - PROEX – UNESP.

UNESP Bauru, Faculdade de Ciências, Departamento de Educação Física.
Eixo 2 : Área da Saúde

Resumo

O projeto de extensão "Natação na UNESP" visa estender a prática de atividades aquáticas visando atingir diferentes objetivos, tais como: o combate ao sedentarismo, melhora do condicionamento físico, aprendizagem e benefícios à saúde, entre outros. No caso das aulas de hidroginástica, a busca por saúde, controle postural e combate ao sedentarismo são objetivos comuns para diferentes faixas etárias. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar entre os participantes de hidroginástica que escolheram a prática visando à saúde e comparar este objetivo e estilo de vida com a numeração da relação cintura quadril que avalia o risco à saúde.

Palavras Chave: Hidroginástica, Índice de Massa Corporal, Relação Cintura Quadril.

Abstract

The extension project "Swimming in UNESP" aims to extend the practice of aquatic activities to achieve different objectives, such as combating sedentary lifestyle, better physical conditioning, learning and benefit health, among others. In the case of water aerobics classes, the search for health, postural control and fight against physical inactivity are common goals for different age groups. The objective of this study was to investigate among the participants of aerobics who chose to practice in order to health and compare this goal and lifestyle with the numbering waist hip ratio that evaluates the risk to health.

Keywords: Water Aerobics Classes, Body Mass Index, Waist Hip Ratio.

Introdução

O aumento da obesidade de uma forma geral na população tem crescido nas últimas décadas. O acúmulo de gordura corporal é um dos agravantes a diferentes problemas de saúde. A importância de se conhecer o padrão de gordura e não somente o grau de obesidade relaciona-se com o prognóstico de risco de saúde. A avaliação da composição corporal tem recebido importância cada vez maior devido ao papel dos componentes corporais na saúde humana (MOESCH Jr.; PEDERNEIRAS, 2013).

O excesso de gordura corporal e sua distribuição centralizada no corpo, cintura e quadril, se destacam pela influência no aparecimento das doenças cardiovasculares pelo fato de ser forte preditora da quantidade de gordura visceral (PEREIRA; SICHIERI; MARINS, 1999).

As atividades aquáticas, em especial, a hidroginástica, vêm se tornando uma das atividades mais procuradas visando combater estes fatores de riscos na fase adulta e na terceira idade (MOESCH Jr.; PEDERNEIRAS, 2013; SCARABEL, 2013; SOVA, 1998).



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROGrama de Extensão

No projeto de extensão "Natação na UNESP", visamos estender a prática de atividades aquáticas buscando atingir diferentes objetivos, tais como: o sedentarismo, obesidade, melhora do condicionamento físico, aprendizagem, benefícios à saúde, entre outros. No caso das aulas de hidroginástica, a busca por saúde, controle postural e combate ao sedentarismo são objetivos comuns para diferentes faixas etárias, sendo que alguns participantes são portadores de doenças como a Hipertensão e Diabetes.

Objetivos

O objetivo deste estudo foi verificar entre os participantes de hidroginástica que escolheram a prática visando à saúde e comparar este objetivo e estilo de vida com a numeração da relação cintura quadril que avalia o risco à saúde.

Material e Métodos

Foram avaliados 53 participantes de projeto de extensão de Hidroginástica na UNESP em Bauru-SP. A amostra contém 44 mulheres e 9 homens. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram coletados os dados de circunferência de cintura e quadril, altura e peso. Foram calculados o Índice de Massa Corporal (IMC) e Razão Cintura Quadril (RCQ), e os dados comparados com tabelas de referência divididos por idade proposto por Pitanga (2005). Verificamos que a média de idade dos homens foi de $47,7 \pm 9,17$ e mulheres $52,72 \pm 11,48$, portanto podendo ser classificados entre a fase de adulto jovem e início da terceira idade.

Os resultados apresentam que 57% das mulheres e 89% dos homens apontaram "Condição Física" como objetivo principal para participar das aulas de hidroginástica. Em relação à prática de outras atividades físicas além da hidroginástica, 78% Homens e 55% Mulheres não praticam nenhuma outra atividade. Em relação ao risco cintura quadril, verificamos que 83% das mulheres e 50% dos homens encontram-se com risco alto e muito alto. Dados preocupantes, porém semelhantes aos estudos de Moesch e Pederneiras (2013) e Scarabel (2013). Em relação à avaliação do IMC e da RCQ, os dados obtidos revelam que os participantes em sua maioria estão classificados acima do peso corporal ideal esperado para a faixa etária Mulheres 77% e Homens 80%, sendo que foram encontrados sujeitos já em grau de obesidade. Dentre os participantes, notamos que 59% das Mulheres e 33% do Homens são hipertensos e 41% das Mulheres são diabéticas. Dentro os Homens, nenhum dos participantes são diabéticos.

Conclusões

A conclusão do estudo mostra que o número significativo aponta a saúde, combate a obesidade, melhorou na qualidade de vida, que quando correlacionados com a relação cintura quadril apresenta sinais de moderado a grave para a saúde. Portanto, o acompanhamento da prática da hidroginástica e seu impacto nas variáveis analisadas será decisivo para que os objetivos pessoais sejam atingidos. Porém, é fundamental que os praticantes criem hábitos saudáveis, contra a ingestão alimentares e amplie a prática motora na rotina de vida.

Resultados e Discussão

Agradecimentos



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROEXTENSÃO DA UNIVERSIDADE PAULISTA

Agradecemos a todos os participantes desta pesquisa, que foram de suma importância para obtermos os resultados. Agradecemos também, ao Prof. Dr. Milton Viera do Prado Junior, orientador e coordenador do projeto de extensão "Natação na UNESP", pelo seu apoio na realização deste estudo.

MOESCH Jr., U.; PEDERNEIRAS, H.B.. Avaliação do risco cintura quadril de mulheres praticantes de hidroginástica em uma academia de Primavera do Leste-MT. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do**

Exercício, São Paulo, v.7, n.40, p.437-352. Jul/Ago. 2013.

-Pereira, R. A.; Sichieri, R.; De Marins, V. M. R. Razão cintura/quadril como preditor de hipertensão arterial. **Cad Saúde Pública**. Vol. 15. Núm. 2. p.333-344. 1999.

PITANGA, F.J.G. **Testes Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes**. 4a Ed – São Paulo: Phorte, 2005

SCARABEL, F. B. Os Benefícios da Hidroginástica na Terceira Idade. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física, Fundação Universidade Federal de Rondônia. Porto Velho, Rondônia, 2013.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na Terceira Idade**. 1ª edição, São Paulo: Manole, 1998.

Anexo 1

Figura 1: Objetivos da Prática da Hidroginástica

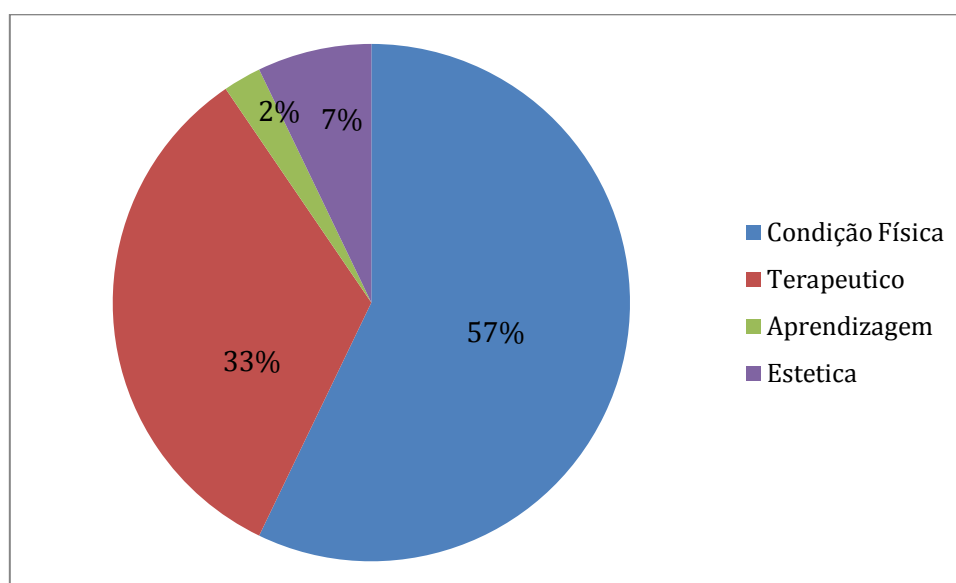


Imagem sobre os objetivos de praticarem a Hidroginásticas – Mulheres



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

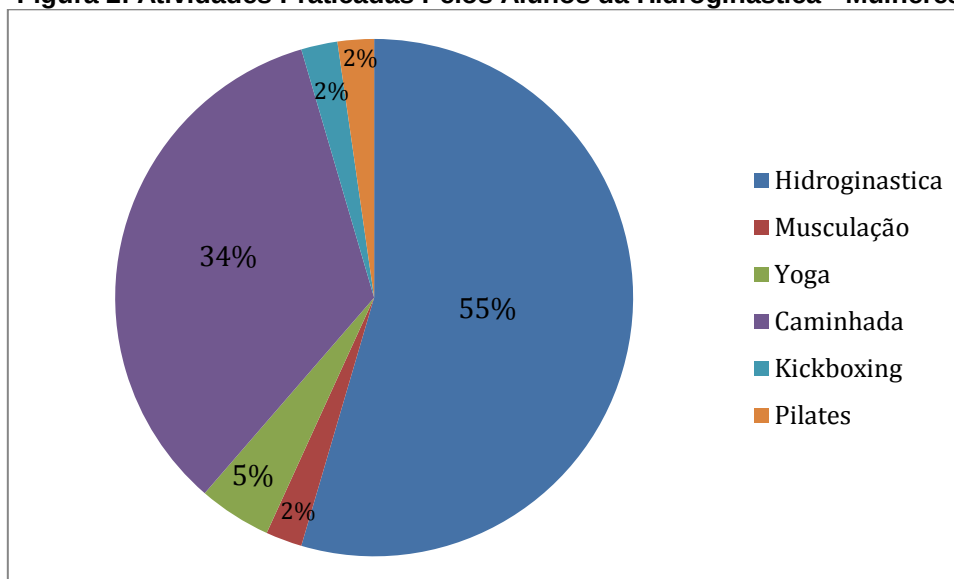
Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

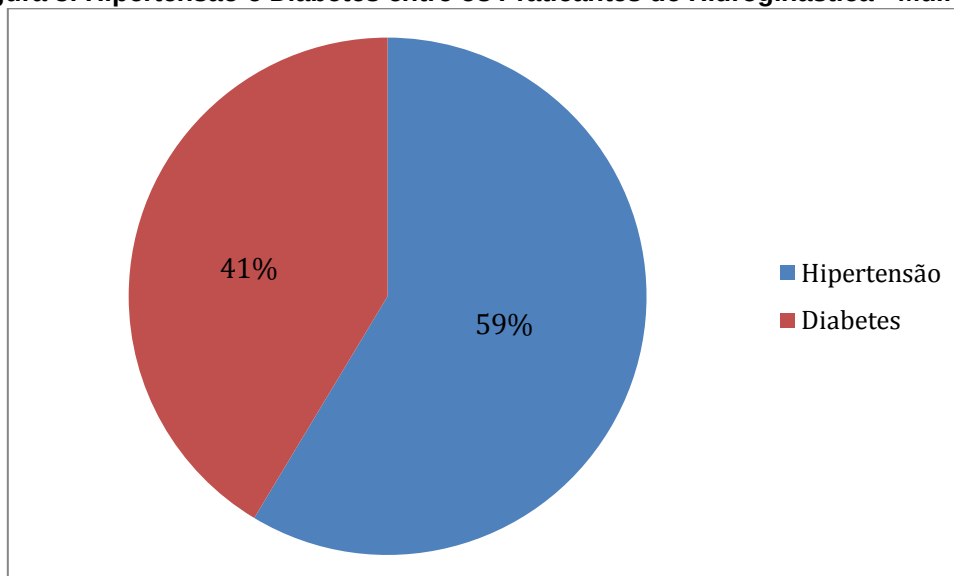
PROEX
PROGrama de Extensão

Figura 2: Atividades Praticadas Pelos Alunos da Hidroginástica - Mulheres



A imagem mostra as atividades que cada participante pratica, além da hidroginástica.
Aos que responderam apenas hidroginástica, significa que não praticam outra atividade.

Figura 3: Hipertensão e Diabetes entre os Praticantes de Hidroginástica - Mulheres



Esta imagem mostra a porcentagem de participantes do sexo feminino que possuem Hipertensão e Diabetes.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

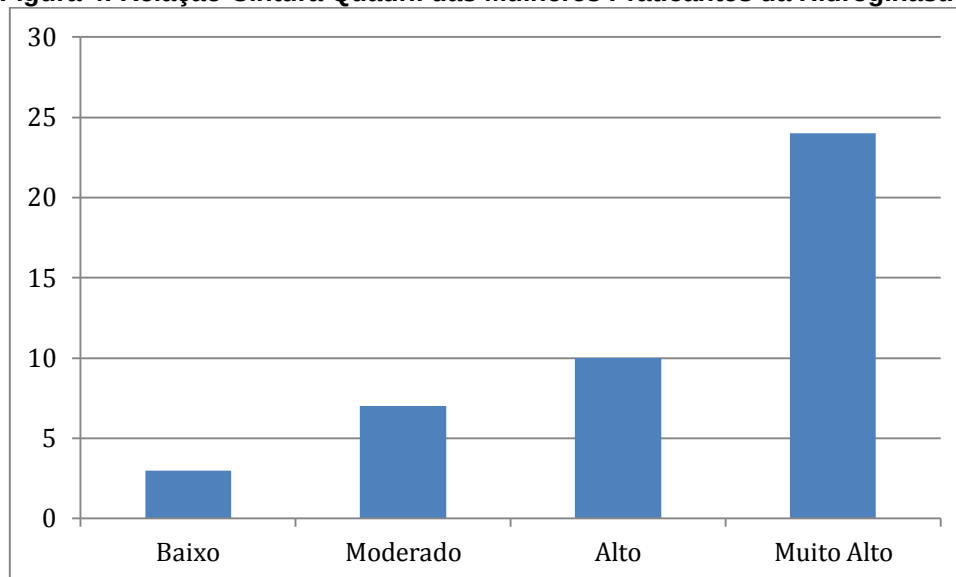
Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROGrama de Extensão Universitária

Figura 4: Relação Cintura Quadril das Mulheres Praticantes da Hidroginástica



Podemos ver na imagem os valores da Relação Cintura Quadril dos participantes da hidroginástica do sexo feminino.

Anexo 2

Figura 5: Objetivos dos Praticantes do sexo Masculino na Hidroginástica

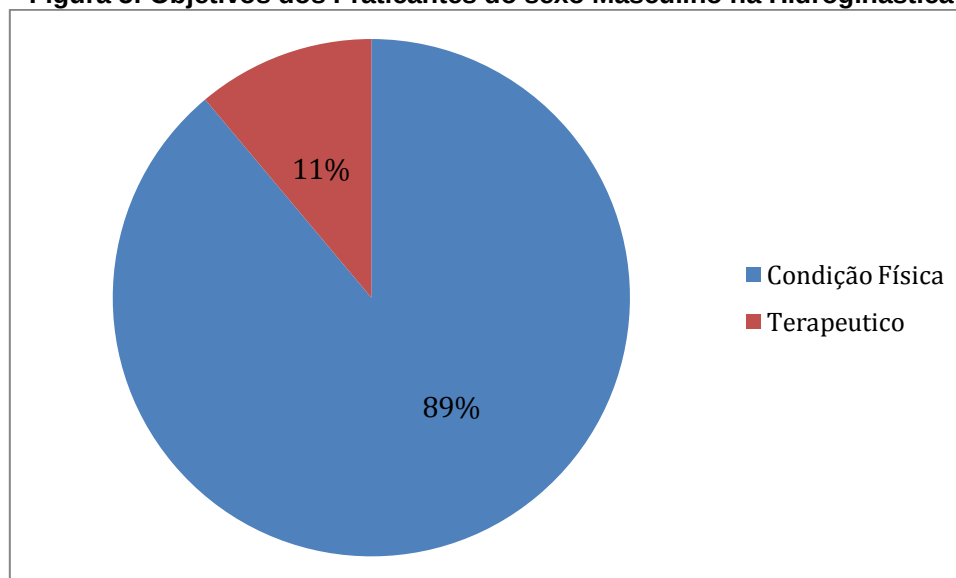


Imagem sobre os objetivos de praticarem a Hidroginástica – Homens



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

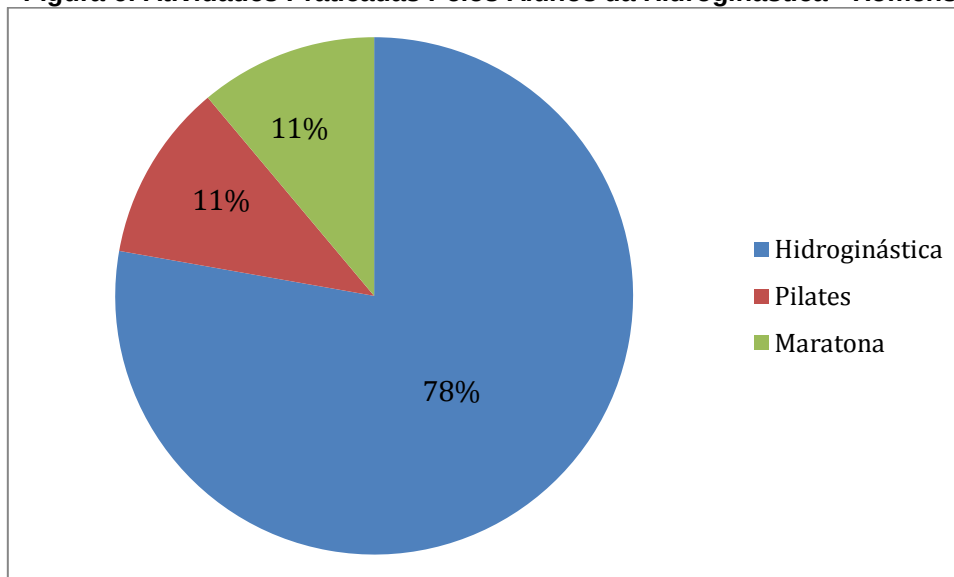
Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

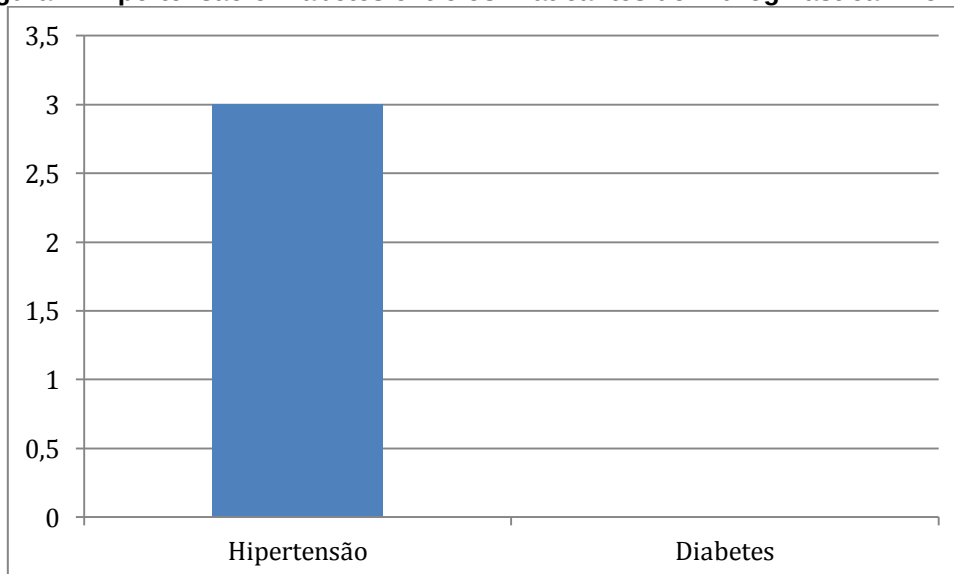
PROEX
PROGrama de Extensão Universitária

Figura 6: Atividades Praticadas Pelos Alunos da Hidroginástica - Homens



A imagem mostra as atividades que cada participante do sexo masculino pratica, além da hidroginástica. Aos que responderam apenas hidroginástica, significa que não praticam outra atividade.

Figura 7: Hipertensão e Diabetes entre os Praticantes de Hidroginástica - Homens



Esta imagem mostra a porcentagem de participantes do sexo Masculino que possuem Hipertensão e Diabetes.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

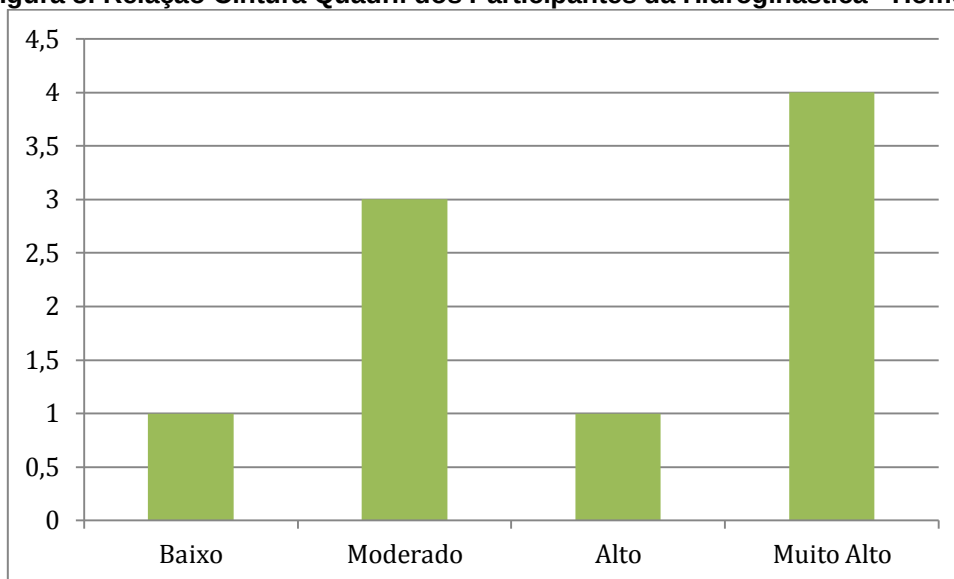
Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROGrama de Extensão Universitária

Figura 8: Relação Cintura Quadril dos Participantes da Hidroginástica - Homens



Abaixo podemos ver na imagem os valores da Relação Cintura Quadril dos participantes da hidroginástica do sexo masculino.